

Roberto Olivieri  
con Giulia Cavalieri

**CONOSCENZA DI SE'  
MEDITAZIONE  
CONTEMPLAZIONE**

Le basi del Sentiero contemplativo:  
la via spirituale dalla manifestazione  
alla dimenticanza di sé, attraverso  
la conoscenza, la consapevolezza,  
la resa alla vita.

## AL LETTORE

*Il libro è rivolto a coloro che hanno già compiuto dei passi nella via del conoscere se stessi; non fornisce le basi ma presuppone che il lettore abbia già una discreta capacità di osservarsi, una buona consapevolezza dei meccanismi che lo condizionano, una conoscenza almeno elementare delle problematiche di una via spirituale.*

*E' quindi un libro rivolto a coloro che sono già nel cammino, non a coloro che iniziano<sup>1</sup>; presuppone anche che il lettore abbia una visione di sé sufficientemente stabile: se il contatto con sé, con l'altro, con la realtà, è avvertito come precario e instabile, se il nucleo dell'identità non è vissuto come sufficientemente strutturato e su cui appoggiare nonostante la crisi, allora questo libro è da evitare con cura.*

*Il libro è rivolto a tutti coloro che cercano una libertà interiore dal dolore, dal condizionamento, dall'insoddisfazione; è rivolto a chi attraversa anche una profonda crisi esistenziale e sente vacillare le basi del proprio essere, ma avverte in sé la capacità e le condizioni per superarla perché, per quanto sia in crisi una visione di sé e del mondo, comunque quella visione esiste insieme ad una interpretazione di sé non turbata da meccanismi insistenti e destabilizzanti.*

*Nello scrivere questa avvertenza la nostra preoccupazione è di mettere in guardia coloro che debbono ricercare nella direzione di una edificazione di sé, non nel superamento di ogni stato di identità, come qui viene proposto.*

*Chi ha la necessità prioritaria di edificarsi come individuo deve ricercare altrove, su cammini più adatti alla sua esigenza.*

---

<sup>1</sup> A chi inizia consigliamo la lettura, in secessione, dei seguenti libri:

Eva Pierrakos, Il sentiero del risveglio interiore, Edizioni Crisalide

Eva Pierrakos, Il male e come trasformarlo, Edizioni Crisalide

Eva Pierrakos, Unione creativa, Edizioni Crisalide

Eva Pierrakos, Arrendersi al nucleo divino, Edizioni Crisalide

E.Tolle, Il potere di adesso, Edizioni Armenia

E.Tolle, Un mondo nuovo, Edizioni Mondadori

## INDICE

5	Presentazione
7	Introduzione: l'inspiro che prepara l'espiro
28	1: La crisi, il dolore
42	2: L'identificazione col dolore
55	3: Imparare a dubitare
73	4: La disconnessione dal recitato mentale
85	5: Aggiungere e togliere
104	6: Il deserto
117	7: La scoperta della solitudine
134	8: La caduta della morale
160	9: L'altro da sé
173	10: Il buon amico
193	11: L'esperienza degli affetti
231	12: Chi opera il cambiamento
248	13: Natura dell'atto meditativo
260	14: L'esperienza della contemplazione
274	15: La routine del quotidiano
286	16: Tutto sorge e tutto scompare: l'impermanenza
291	17: Lo sguardo del contemplante
297	18: La gravidanza di ogni singola esperienza
303	19: Il sorgere dell'esperienza della compassione
307	Contatti



## PREFAZIONE

Questo libro è stato pensato come una possibilità di interrogarsi, come un generatore di dubbi, come un piccolo grimaldello utile forse per scardinare, forse per costruire.

Quando ho proposto a Giulia queste sedute, la cui trascrizione costituisce il libro, avevo in mente che poteva essere utile a lei, alle persone che capitano qui e forse a qualcun altro, sparso chissà dove.

Utile a fare cosa? A creare una comprensione più vasta della realtà individuale e della vita, della via interiore, del cosiddetto cammino spirituale. Più vasta non significa migliore, significa semplicemente da punti di vista forse ancora non sufficientemente esplorati.

Nella primavera del 2008 qui, nel nostro eremo tra le colline, ci siamo incontrati, Giulia e io, ad un ritmo settimanale in sedute di un'ora circa; all'inizio avevo gli argomenti in testa e quindi, di volta in volta, trattavamo l'argomento che mi sembrava necessario; più avanti ho definito un percorso. Le singole sedute non avevano progetto, per non vincolarci.

In ogni seduta si intrecciavano elementi cognitivi ed altri meditativi; dall'argomentare si passava naturalmente ad una condizione di meditazione guidata, che lasciava il posto ad una pausa, poi ancora all'argomentazione e alla meditazione.

Per esprimere questi concetti ho scelto la forma della conversazione piuttosto che l'esposizione sistematica per una ragione molto semplice: se avessi puntato al "trattato" non lo avrei mai scritto perché mi avrebbe richiesto una sistematicità che non ho. Queste conversazioni sono invece vita che accade e portano con sé quella freschezza e quel limite delle cose che accadono senza essere appesantite dalla mediazione mentale. Inoltre la presenza di una interlocutrice ha reso le sedute imprevedibili, come sempre lo è la vita.

La mancanza di completezza nella trattazione non mi preoccupa: un libro è sempre un piccolo strumento limitato che indica una direzione. Sta al lettore, se è interessato al punto di vista proposto, cercare il modo per approfondire.

In sede di trascrizione ho cambiato qualcosa della forma, niente della sostanza; sono rimaste diverse ripetizioni a mio parere necessarie perché nel lettore i concetti si sedimentino.

L'indice dei capitoli riflette la sequenza temporale delle sedute: i primi dieci trattano della mente e vanno considerati un corpo unico; il capitolo undici tratta dell'amore; dal dodicesimo alla fine si entra nello specifico della via contemplativa.

I concetti e le visioni trattate esprimono la sostanza di una piccola via alla libertà interiore che abbiamo chiamato "Il Sentiero contemplativo".

Il Sentiero è un piccolo alberello le cui radici affondano nello zen; il suo tronco si è costituito nella via della Conoscenza, così come trasmessa dal suo maestro, Soggetto; i suoi rami, con i piccoli germogli, sono attraversati dal vento della vita che ora spira in una direzione, ora in un'altra, indifferente; sono ciò che abbiamo imparato dal nostro piccolo quotidiano.

Ci siamo disposti a tutto ciò che si è presentato sul nostro cammino: quello che proponiamo è il frutto di questa fecondazione.

Consegniamo queste parole al lettore senza pretesa alcuna; se sarà incuriosito, se vorrà capire meglio, potrà trovarci qui, tra le colline.

*Equinozio d'autunno 2008*

#### NOTA ALLA SECONDA EDIZIONE

Il testo è stato completamente rivisto cercando di correggere la quantità innumerevole di errori di forma; la sostanza, rispetto alla prima edizione, è rimasta invariata.

*Aprile 2011*

## INTRODUZIONE: L'INSPIRO CHE PREPARA L'ESPIRO

R<sup>2</sup>: Cominciamo questo viaggio che ci condurrà ad indagare il cammino dell'uomo incontro a se stesso; nell'avviare i nostri passi definiamo anche che siamo due persone della via che in un qualche modo dedicano la loro esistenza a questo percorso, le cui giornate sono permeate di questa ricerca e che interpretano la vita come processo senza fine di conoscenza, consapevolezza e comprensione.

Questa discussione introduttiva sarà una rapida escursione all'interno dei temi della via interiore; adesso ci interessa creare un clima, un ambiente, un contesto che disponga la mente del lettore ad essere macerata da questi argomenti. Nelle discussioni seguenti approfondiremo alcuni aspetti, altri rimarranno sospesi o inevasi, non ha importanza.

Perché abbiamo chiamato questo ciclo di conversazioni “La scomparsa dell'orizzonte”?<sup>3</sup>

Che cos'è la perdita dell'orizzonte per un umano?

L'uomo si muove dentro un orizzonte spaziale e temporale e, dentro quell'orizzonte, realizza la rappresentazione che chiama vita: se guarda davanti ha l'orizzonte di ciò che diverrà, se guarda indietro vede ciò da cui proviene. Ovunque l'uomo guardi la sua vita ha un orizzonte, è tesa nella ricerca di uno scopo, sente di essere all'interno di uno slancio, di un divenire esistenziale.

Ma quando l'uomo, per le ragioni che poi vedremo, si impatta con la via interiore, con il percorso spirituale, va incontro ad una esperienza che lo disorienta nel profondo: la via interiore non conduce ad essere migliori, ad un arricchimento di sé, ma ad un perdersi e ad un lasciar andare, ad un arrendersi e

---

<sup>2</sup> R: Roberto, G: Giulia

<sup>3</sup> Nella prima edizione il libro è uscito con questo titolo.

divenire piccoli e insignificanti; conduce oltre le categorie di migliore o peggiore, evoluto o limitato, adeguato o inadeguato.

La via interiore ha bisogno che l'uomo manifesti e porti a compimento la propria umanità, poggia sulle salde radici che l'umano ha costruito nel suo percorso esistenziale, ma edifica l'umano solo in una prima fase, in seguito lo svuota.

La via interiore conduce una persona oltre la propria umanità, oltre l'essere una identità, un nome; la conduce verso territori sconosciuti, privi di riferimenti, dove ciò che si è conosciuto nell'umano non ha più valore, dove la condivisione con l'altro del pensiero, dell'emozione, dell'azione, perde la sua rilevanza.

La via interiore è andare incontro ad un non sapere fondato sulla perdita di tutto ciò che si sapeva; è andare verso un non sentire se raffrontato a ciò che si sentiva; è andare verso un rapporto con la volontà completamente differente da quello conosciuto.

La via interiore non è la via verso la spiritualità, la santità, l'illuminazione, è la via verso la perdita di sé, del proprio essere individui; chi ritiene che la via sia il luogo dove si fanno esperienze straordinarie, dove il proprio essere, in virtù della pratica e della comprensione raggiunte, si perfeziona e vede superarsi il proprio limite, quel limite che tanto angustia l'umano, questa persona è destinata ad un amaro risveglio. Non c'è liberazione dal limite per volontà propria; non c'è miglioramento per volontà propria; non c'è libertà che poggia sul proprio sforzo. La persona della via sperimenta sulla propria pelle che non si migliora, non si cambia nei meccanismi più profondi, non si ottiene la libertà perché la si desidera: si viene liberati, è molto diverso. Il cammino spirituale conduce nell'intimo della propria natura, nell'intimo del limite, nella radice delle forze creative e distruttive che sostengono l'esperienza umana.

Se si crede che la via sia l'incontro con tutto ciò che di bene esiste nel creato, bisognerà ricredersi: la via conduce in faccia



alle forze che governano la rappresentazione ed è impietosa nel mostrarle nella loro nudità; non c'è edulcorazione, ma nemmeno durezza nella via: c'è l'esperienza dell'uomo vissuta nella consapevolezza che il bene e il male sono solo bastioni della mente dell'uomo, la vita è oltre l'opposizione bene-male, la vita canta se stessa e non sa che farsene degli schemi duali dell'uomo.

La vita non consola e non punisce, accade, e lì, in quell'accadere, chiede un'attenzione, un disporsi, una resa.

La via interiore chiama l'uomo alla vita: che questi abbia scelto un monte per abitare, un appartamento in città, una barca su un fiume, una comunità o la solitudine di un eremo, non può fuggire alla vita; la via interiore è il canto della vita, non è una filosofia, non una morale, non un'etica, non una pratica, non un ruolo o una funzione, non una sapienza o un'ignoranza.

La via è l'essere piegati alla vita che giunge e sempre ti spiazzata, che non bussa, non chiede permesso: irrompe e nel farlo devi fare i conti con lei, sei costretto a vederla; puoi opposti, puoi lottare, ma alla fine devi piegarti.

Piegarsi. Perdere. Venire svuotati: queste sono le esperienze con cui si confronta la persona nella via. Piegare la mente e la sua opposizione. Perdere l'identificazione con il pensiero, con l'emozione, con l'azione. Venire svuotati di tutto ciò che sentivamo come nostra ricchezza.

Queste conversazioni, questo libro parlano di questo e si rivolgono a coloro che non cercano una consolazione o una esperienza significativa: queste parole sono rivolte al cuore e alla mente di chi è sufficientemente stanco di sé e ha compreso che un circo non va sostituito con un altro circo, magari profumato d'incenso. Il cammino spirituale è uno spogliarsi, indumento dopo indumento finché non sorge la propria nudità difficile, a volte, da reggere allo sguardo; il cammino è un lento incedere dentro ad un morire della parola, della pretesa di dire, di spiegare, ed infine conduce alla morte di tutte le domande, di

tutto l'investigare, del principio stesso del provare interesse per qualcosa.

La via comporta un disimparare tutto ciò che si è appreso sulla via stessa, porta nel suo grembo il processo dell'abortire se stessa.

La via comporta un perdersi, uno smarrire i riferimenti, un sentirsi sospinti senza conoscere la direzione, senza avere volontà propria nel procedere.

La via è il luogo dell'incertezza, della non risposta, del dubbio, dell'osservazione perplessa. Di fronte all'esistenza che mostra il suo campionario, per lungo tempo, l'unico sentimento persistente è la perplessità.

La via ti butta nell'esistenza e ti sradica dall'esistente, ti conferisce l'intima gioia del nascere a te stesso e, un attimo dopo, ti fa sorgere un sorriso beffardo su quello che credi di aver raggiunto.

La via è una madre con gli occhi strabici, non hai mai la certezza che si occupi di te.

La via è in gran parte mistificazione della mente: da un punto di vista veramente neutrale, direi che non esiste alcuna via, ma sola la rappresentazione della via dentro al divenire, dentro alla mente. Fuori dal divenire non c'è via.

Fuori dalla mente non c'è via.

Dentro le logiche della mente c'è qualcuno che diviene da ottusità a libertà e il film che sta guardando parla di una via, di un processo, di un divenire: se è identificato, il film è la sua vita, ma se non è identificato il film è solo un film e la vita vera è nelle pieghe del film, oltre ciò che appare.

Nella vita vera nulla diviene, tutto è, nessuno passa da ottusità a libertà, ogni cosa, ogni stato è perfetto così come è. Noi parliamo della via ed usiamo questa mistificazione, questa rappresentazione della realtà, per farci comprendere dalle menti ma dal nostro punto di vista non c'è via, c'è la vita che è così come è e non chiede a nessuno di essere diverso da quel che è.

Non chiediamo al lettore di comprendere ora, quel che diciamo: se queste parole non l'hanno scandalizzato scoprirà, più avanti, che queste affermazioni non sono paradossi ma rappresentano la visione feriale di un viandante che non si racconta favole, ma guarda alla realtà per quello che essa è. In un tempo in cui tutto è consumo era inevitabile che anche la via fosse oggetto di consumo, luogo dove cercare l'emozione piuttosto che la resa; sono alcuni decenni che questa parodia è in scena e non sembra che gli spettatori abbiano ancora compreso l'inganno: non importa, non ci riguarda.

Non abbiamo niente in comune con il percorso interiore ridotto a circo, ma non vogliamo nemmeno trasmettere l'idea di una via che è solo fatica, difficoltà, solitudine.

Dal nostro punto di vista l'interrogazione su di sé e sulla vita, il coltivare la consapevolezza e la disconnessione sono la dignità dell'uomo, ciò che rende delle vite degne di chiamarsi tali, sono la fioritura dell'umano e dell'avventura nel tempo e nello spazio; ciascuno, nel proprio intimo può scoprire che non parliamo di lacrime e sangue, ma dell'esistenza nella sua dignità. La via interiore passa dalla porta stretta della conoscenza di sé e dei meccanismi, dei modi, delle particolarità che compongono quel sé così reale, così presente, al quale siamo così attaccati, senza il quale sprofondiamo nella dissociazione schizoide; quel sé in realtà non esiste, se non come artificio prodotto dalla mente. Nella realtà, evidente alla persona che osserva la vita attraverso gli occhi della contemplazione, non c'è alcun portatore di nome; la vita, in quest'ottica, non è l'edificazione di sé, ma lo svelamento del meccanismo che porta alla costruzione di sé come portatore di un nome.

La via interiore non può non passare attraverso la conoscenza della mente<sup>4</sup>: tutte le vie, qualunque sia l'ambito che prediligono

---

<sup>4</sup> Con il termine mente si intende la capacità cognitiva dell'uomo ma anche, più estesamente, il suo corpo mentale; si intende anche l'ego, o io, o sé inferiore, o identità. La mente/identità è la risultante della relazione tra esperienza fisica,

debbono confrontarsi con i contenuti della mente e tutte hanno elaborato approcci alle dinamiche mentali, più o meno sofisticati.

Ora posiamo lo sguardo sulla mente con rapidi passaggi, per sviluppare una prima confidenza; il discorso ha una sua complessità e il lettore che è essenzialmente focalizzato sul sentire può trovarsi in affanno, ma ricordiamo che ciò che non trova mutamento sul piano della mente non muta nemmeno sugli altri piani: se non cambiano le convinzioni, niente cambia. La mente si costituisce nel tempo come sedimentazione: giorno dopo giorno, mese dopo mese, anno dopo anno, struttura i suoi contenuti e li organizza in virtù delle facoltà della memoria e del giudizio.

Non è una stanza dove si buttano cose alla rinfusa, è un contenitore che nel tempo si stratifica secondo dei criteri di archiviazione, alcuni personali, altri propri alla struttura dell'organismo.

Quando è necessario, confronta ciò che accade nell'adesso, con ciò che c'è nei suoi archivi; qualunque cosa viva, la mente la paragona con ciò che già conosce. Quindi è un organismo che si sviluppa nel tempo e guarda al presente con gli occhi del passato.

Direi inoltre che la mente è un organismo energetico che ha bisogno di mantenere un certo livello di stabilità e per farlo deve operare ad un certo regime; chiaramente ogni mente è un mondo a sé, però tutte le menti hanno tratti in comune e tutte tendono ad un livello di stabilità che poggia su fonti continue di approvvigionamento e rinnovamento.

---

emotiva, cognitiva e viene concepita come espressione, veicolo della coscienza: ciò che sorge nella coscienza trova espressione nello spazio-tempo attraverso il veicolo dell'identità/mente. In alcuni passaggi del libro il termine mente diventa più estensivo: si intende con esso tutto ciò che è duale, non unitario; tutto ciò che viene vissuto ed interpretato come divenire che ottunde l'esperienza dell'essere.

Credo potremmo dire che la mente è simile ad un ecosistema dove una serie di elementi cooperano per mantenere un equilibrio: ci sono elementi di crescita e di distruzione, c'è un continuo mutamento e rinnovamento ma nel complesso, tra il crescere e il distruggere c'è un fondamentale equilibrio.

A me non riesce di pensare che la mente sia un organismo nemico dell'uomo, come viene sostenuto direttamente e indirettamente in alcune scuole di pensiero spirituali, credo che ogni organo abbia la sua funzione: il fegato ha la sua funzione; i reni, gli organi genitali hanno la loro funzione; il corpo mentale e astrale hanno le loro funzioni: una via spirituale che consideri la mente come il problema credo che introduca una distorsione.

La questione riguarda il punto di vista da cui la guardiamo, ecco perché parliamo di mente come ecosistema: in essa ci sono crescita ed equilibrio, conflitto e distruzione ed è certo che questo organismo ha una struttura che credo sia la risultante dalla connessione che si stabilisce tra pensieri, emozioni ed azioni o, detto in altri termini, tra il pensare, il sentire ed il volere.

Sia i pensieri, che le emozioni, che le azioni, sono soggetti ad un'operazione incessante di etichettatura e di giudizio; il pensiero è etichettato, l'emozione è etichettata, l'azione è etichettata e tra essi si stabilisce una connessione la cui risultante è il senso di identità: la relazione tra questi tre agenti che portano a manifestazione gli impulsi della coscienza, genera l'ego.

Ogni pensiero porta con sé un'emozione e ogni emozione è legata ad un pensiero, ed ognuno di essi porta a manifestazione un determinato sentire, una richiesta di dati, un'intenzione che giunge dalla coscienza; da questa connessione tra molteplici fattori scaturisce l'identità: queste singole concatenazioni poste in relazione con altre concatenazioni danno luogo all'immagine di sé.

In questo percorso parleremo costantemente delle menti, qui tracciamo poche, sommarie pennellate di colore per inquadrare la questione; una trattazione completa non ci interessa, rimandiamo al formidabile lavoro compiuto dalla Via della Conoscenza e dal suo maestro, Soggetto.

Tutta la nostra vita, la nostra rappresentazione, è un muoverci tra pensiero, emozione, azione, alla ricerca di una significanza, di una densità, di una gravidanza, di una pienezza. È come se noi cercassimo, per tutta l'esistenza, la piena significanza del nostro pensiero, della nostra emozione, della nostra azione: uno splendore dentro questa concatenazione.

È un tentativo continuo di proiettare e assaporare una densità sempre maggiore, spinti dal bisogno di conferire un senso alle nostre esistenze.

Quand'è che una persona inizia a confrontarsi seriamente con le dinamiche della propria mente e si impatta nella via spirituale? Che cosa accade nella sua esistenza e nella sua mente?

G: Il quando secondo me è determinato da un fallimento profondo nella relazione con tutto ciò che c'era fuori di sé. Quando, per molti anni, c'è stato un impulso continuo a cercare fuori un obiettivo saliente o un significato consistente, quando tutto l'essere si è proteso verso quello, con tutta l'energia, lo sforzo, come un arco troppo tirato verso un obiettivo - che nel tempo è cambiato secondo le sfide che la mente imponeva - quando giunge all'ennesimo fallimento secondo me, allora lì, si chiudono le porte del fuori e si smette di cercare fuori. Si è sempre pensato che la risposta fosse fuori.

R: Quindi dipendesse dall'altro?

G: Dall'altro, dalla relazione, dal successo lavorativo, dalla posizione sociale.

R: Dalla vita che è ingiusta..

G: Dall'incolpare gli altri, dal karma.

R: D'accordo. Invece poi ad un certo punto c'è un riposizionamento e cosa inizia a fare quella persona?

G: Comincia a indagare dentro.

R: Cosa significa?

G: La prima cosa che si fa, è cercare le radici dei propri errori nel passato e lì, per molti versi, c'è un impaludamento.

R: Però è anche una necessità. Perché è necessaria, per tanti aspetti, l'indagine sul passato?

G: Perché si ha bisogno di una bussola, di una mappa logica, la mente chiede una logicità, un nesso di causa-effetto.

R: Ma anche perché, in un certo modo, quello che siamo oggi è il risultato di strati di sedimentazioni che nel tempo si sono accumulati e strutturati. Se vuoi capire molte cose di oggi, del tuo modo di funzionare, necessariamente devi andare a vedere come si sono formate nel tempo, come la mente funziona: come connette quel pensiero a quella emozione e a quella azione, come etichetta, come giudica, come si avvita ed entra in stallo.

Quindi lo sguardo rivolto verso il dentro è indirizzato alla comprensione della modalità di lavoro della propria mente, della propria identità. Questa è, in parte, la funzione di indagine svolta dalla psicologia.

Poi la persona, indagando sulla propria mente e sui propri meccanismi, che cosa scopre?

G: Scopre che se le va dietro è un gioco infinito, è come farsi prendere in giro da una giostra perpetua, un disco incantato, che vuole raccontare sempre la stessa storia trita e ritrita, finché non si accorge che in tutto questo c'è una forma di godimento.

R: Il godimento di chi?

G: Del riaprire la ferita, della vittima.

R: Ma, fammi capire, che cosa ne trae la persona, o la mente, dall'andare a mettere continuamente il dito nella ferita?

G: Cibo per se stessa.

R: Sì, eccitazione. Guarda il depresso nel suo dolore, dentro la cuccia del suo dolore: ad un certo punto il suo stare male - il suo essere devastato per tanti versi – quel risiedere nel dolore diventa un modo di nutrire la mente, un modo di alimentarla e di strutturare identità. Un modo di dare a quell'ecosistema un'energia che gli conferisce forma e sostanza. La mente, l'identità, ha una sua relativa autonomia, questo noi lo dimentichiamo sempre. È un organismo che esegue gli impulsi della coscienza ma è anche autoreferente: purtroppo noi ci identifichiamo con essa e con quell'apparenza di essere che genera.

G: Io penso, io ho un problema..

R: La mente pensa, la mente ha un problema. E' qui che generiamo la nostra prigione, nella identificazione. La mente è un organismo a sé stante, con leggi sue, con dinamiche sue, noi la consideriamo noi stessi, perché è essa che genera il nostro nome, che ci genera come individui. Ovvio che diciamo: “Noi e la mente siamo la stessa cosa” e parliamo della mente come di noi stessi: siamo generati da essa.

In realtà, se tu guardi passionatamente da fuori la mente, la vedi funzionare con la sua complessità ma come un organismo a sé; se invece partecipi al suo funzionare è lì che diventi un nome.

La speculazione senza fine, il rimuginare continuamente, non sono altro che una maniera di mantenere ad un determinato livello di eccitazione e di vitalità l'organo mente, attraverso l'identificazione con i processi che realizza.

Diamo energia al sistema senza sosta, ed il sistema è vorace e ha continuamente bisogno di stimoli: più lo solleciti, più ne vuole, più alza il livello del sua richiesta.

Tu guarda il sistema dell'informazione, guarda l'eccesso cui sono arrivati, dove tutto tende ad eccitare la mente dello spettatore, fino al paradosso che poi questa si anestetizza, si assuefa, e allora cosa fanno? Se prima ti eccitavo la mente



facendoti vedere un cadavere per strada, adesso la eccito facendoti vedere un cadavere tutto sventrato. E poi ti faccio vedere il gesto dell' uccidere e poi ancora di più, ancora di più. Se prima le nostre menti arrossivano nel vedere la gamba di una donna fino al polpaccio, ora ti mostro la donna in posizione ginecologica perché la caviglia nemmeno la vedi; è così, perché la mente è un organismo fatto in questo modo: più tu alzi il livello, più lei si ristrutturata e divora quel nuovo livello che sperimenta.

Poi, ad un certo punto, tutto questo non la nutre più e dice: "Oh, che noia! Ma qui non accade niente di significante; non ci sono pensieri, né emozioni, né azioni significanti!" È come un bambino o un adolescente alla ricerca di un qualcosa di nuovo, che le dia significato. E' costantemente proiettata verso nuovi livelli di gravidanza e di senso, continuamente alla ricerca di uno stimolo che la qualifichi, le permetta di sentirsi d'essere attraverso la delimitazione di ciò che è di sua pertinenza e ciò che è altro da sé.

Questo è fisiologico, perché se così non fosse il bambino rimarrebbe bambino, non indagherebbe mai. La mente si struttura e diventa complessa e varia, proprio perché c'è questa spinta verso una complessità che giunge dalla coscienza<sup>5</sup>. C'è questa fame, questa sete di stimolazione e di esperienza nuova, di punti di vista nuovi: questo è fondamentale, altrimenti non esisterebbe questa rappresentazione che chiamiamo vita.

Questa persona che ha vissuto i moti eccitatori della mente, ad un certo punto arriva ad una perdita di senso, si trova costretta dall'insoddisfazione che la realtà le determina, a dirigere lo sguardo verso di sé; necessariamente deve rivolgere lo sguardo verso di sé e si rende conto che è intrappolata in una giostra; e quando si rende conto che è in una giostra?

---

<sup>5</sup> Più avanti descriveremo la funzione della coscienza e la sua relazione con la mente/ego/identità.

G: Deve decidere se continuare a stare lì o scendere. Perché come dicevi tu è stata una tappa evolutiva quella della mente, perché la mente è processo; non saremmo nel 2008 con tutto quello che abbiamo realizzato in tanti campi. Soltanto che la mente legata all'emozionalità della persona è una trappola, bisognerebbe disinnescarla dal proprio processo affettivo-emozionale e usarla come un computer per fare delle cose meccaniche di sopravvivenza. Non bisognerebbe includerla nel processo vitale della persona..

R: Però non sarebbe più vita. La vita è tale perché c'è una connessione tra pensiero, emozione e azione. Allora, questa persona può dire: “Se continuo così sono in balia delle dinamiche della mia mente che ha necessità sempre più complesse, di eccitazione sempre più forte: la vita mi è diventata insopportabile, ho capito che è a causa della mente e di conseguenza devo disconnettere dai suoi processi”.

Su questa crisi della persona poggia tutto il nostro ragionare e il percorso che noi proponiamo: tutto ciò che abbiamo detto all'inizio preparava questo: ad un certo punto la persona si trova nella situazione che se non riesce a distaccarsi dai propri processi mentali non solo può soccombere, ma la propria vita rimane in un ambito di frustrazione e non può conseguire quella significanza cui aspira; allora disconnettere dai processi mentali diventa una questione veramente importante, la questione principale che la persona, nella crisi, si trova ad affrontare.

Abbiamo detto che il processo mentale è stabilito dalla connessione tra pensiero, emozione e azione. Se io ho un determinato pensiero, normalmente questo è associato anche ad un determinato stato emotivo. Se ho una emozione, normalmente è sostenuta da un pensiero. Se compio una certa azione, normalmente dietro c'è un pensiero e uno stato emozionale: i tre sono connessi.

La persona, stanca della sua frustrazione si rende conto che è prigioniera di un meccanismo che la sovrasta; se andiamo a guardare che cosa può fare, scopriamo che può distaccarsi dal pensiero, da quell'emozione legata a quel pensiero, e magari anche da quell'azione che sta compiendo.

Non solo, ma può dire: “Ho una certa emozione e devo imparare a viverla in quanto tale, non legata a nessun pensiero, e a nessuna azione cui può dar luogo. Devo vivere l'emozione in sé, o devo vivere il pensiero in sé, separati”.

Ad esempio se a me adesso, in questo preciso istante, passa per la mente un pensiero osceno, oppure uno terribile, vedo che quel pensiero porta con sé un contenuto emotivo e potrebbe condurre anche ad un'azione, ma posso viverlo a sé stante e basta, pensiero che attraversa la mente; vedo anche che è legato ad un'emozione, ed anch'essa attraversa la mente; sullo sfondo c'è una possibile azione ma io non connetto, non collego tra loro pensiero-emozione-azione, vivo il pensiero nella sua oscenità e nella sua violenza e lo lascio andare.

Riconosco il pensiero, ma non mi lego ad esso, perché se mi lego cosa faccio? Necessariamente mi porto dietro tutta l'emozione e forse anche tutta l'azione, questo secondo il principio che all'origine di tutto c'è sempre un pensiero, conscio o inconscio che sia; invece mi fermo a guardare il pensiero: ecco, c'è questo pensiero, e lo lascio andare.

Quando nella mia mente sorge un pensiero forte, cosa sorge insieme a quel pensiero?

G: Il giudizio.

R: Sorge una parte della mente, legata a tutto un sentire emotivo, che dice: “Ma cosa pensi?”

Questa è una faccenda complicata: ogni pensiero, emozione ed azione portano con sé un giudizio, come fai a distaccarti da qualcosa per cui ti colpevolizzi?

Se ogni pensiero, emozione, azione che sorge è etichettata e giudicata, di che disconnessione parliamo? Se c'è il giudizio, c'è

qualcuno che lo emette e siamo legati a quella sentenza che emettiamo e sentiamo come ineluttabile, rispetto alla mostruosità che ci è transitata in testa.

Ciò che ci lega al pensiero è il giudizio sul pensiero stesso. L'identificazione poggia e si sviluppa sul giudizio: il giudicare qualifica come individuo il giudicante.

Il giudizio è il pilastro dell'identità e della mente.

L'identificazione non nasce dal fatto che nella mente possano scorrere pensieri, emozioni, azioni, nasce dal fatto che su ciò che sorge qualcuno esprime un giudizio. E quando lo esprime lo fa proprio, si identifica, è esso stesso quel giudizio.

E' il giudizio che mette il mio nome su quell'azione.

G: Però estirpare la radice del giudizio, è un'impresa titanica perché è dalla primissima infanzia che viene sviluppata questa funzione. Appena nati non abbiamo il giudizio.

R: Certo, non abbiamo la mente ancora strutturata.

G: Infatti, vorrei chiederti se il giudizio è una funzione propria della mente..

R: Sì, intrinseca; è nella natura della mente definire in vari modi la realtà.

G: Però ogni vissuto individuale e personale dà un filtro a quel giudizio, un colore, chiamiamolo così.

R: Sì, certamente, però tutte le menti giudicano, è veramente nella natura della mente giudicare. Nel neonato questo non c'è perché non c'è l'esperienza; man mano che si struttura nasce l'organismo mente e assume sempre più connotazione questa qualità intrinseca del giudizio.

Il giudizio su cosa è fondato?

G: Sulla polarità.

R: Sì, dalle polarità elementari come il bene-male alle più sofisticate; poi man mano che la mente/identità cresce e si organizza, genera e struttura una visione morale.

Che cos'è la morale?

G: La morale, “istruzioni per l'uso”.

R: Come si forma la morale?

G: Secondo me si forma perché l'uomo ha paura della vita intesa come molteplicità delle possibilità. Allora la morale ti offre un modo per aggrapparti a qualche cosa e farti sentire al sicuro e meritevole di rispetto, di dignità e fiducia; all'interno di quella gabbietta uno sa come muoversi, altrimenti..

Io penso sempre al primo uomo, all'uomo preistorico, alla paura che deve aver avuto in un mondo che non conosceva e lui non aveva doti intellettive per capire come gestirla; la morale ti dà un controllo illusorio sulla vita e se tu ti attieni a quello, hai meno paura della tua vita, perché credi di poterla controllare in base a quei due principi manichei, il bene e il male, e sei come un burattino con dei fili: se vai di qua sei accettato, sei vai di là non lo sei.

R: Tu pensa al bambino che se fa una cosa è accettato, se ne fa un'altra non lo è. Pian piano, il tutto si sofisticava, ma il principio rimane quello, il bisogno di un posto, di un'accoglienza.

G: Un riconoscimento; io sono qui per lo stesso motivo.

R: Fammi capire..

G: Voglio dire che ho riflettuto molto sulla tua proposta e chiaramente è una cosa che mi dà tanta gratitudine e riconoscimento per quello che mi stai offrendo, per il fatto di poter parlare con te, questo nutre una parte dentro di me che ha bisogno di essere riconosciuta; è di fondamentale importanza per me respirarci tranquillamente e non nascondermi dietro un capello, perché mi fa enormemente piacere.

R: Certo, la bambina è riconosciuta. L'uomo primitivo ha dovuto in un qualche modo imparare cosa scottava, cosa l'affogava, chi lo ammazzava; ha dovuto capire, ha creato quella piccola saggezza attraverso l'esperienza. Così nella mente del bambino si sviluppa quella piccola saggezza che gli consente di crearsi degli alleati.

G: Una strategia di sopravvivenza.

R: La cosa principale per il bambino è essere riconosciuto e questo ci porta al fatto che la cosa fondamentale nella vita di un umano è la realizzazione della propria identità; tutto è proteso a questo e la mente è un organismo efficace per questo, quella è la sua natura.

La mente è uno strumento formidabile, perché porta l'essere alla compiutezza della sua rappresentazione umana e, intrinsecamente a questo, della sua alienazione. L'umano è questo, ma l'essere in manifestazione non è solo umano che accade.

La mente è un fiore che deve essere aperto, utilizzato, dispiegato, accolto, conosciuto perché possa portare a splendore il principio dell'identità, la manifestazione del nome, la consapevolezza della separazione: questo va affermato in una via interiore, perché ci sono molti equivoci.

La mente, per sua intima struttura, porta l'uomo a separarsi da tutto il resto, a sentirsi a se stante, unico e, pian piano, lo modella e gli conferisce il senso di essere un individuo, con capacità proprie, con un valore e creatività proprie, caratteristiche uniche.

La mente è un organismo che secerne e genera l'identità e, per sua natura, da una massa estrae un componente che modella nel tempo fino a conferirgli una forma compiuta<sup>6</sup>. Come lo scultore che vede il blocco di marmo e comincia a lavorarselo finché non estrae la forma che aveva immaginato.

La vita diventa nient'altro che questa operazione governata dalla mente, dalle sue dinamiche, attraverso l'esperienza, la connessione pensiero – emozione – azione, l'interazione con

---

<sup>6</sup> Qui non entriamo nel merito di che cosa spinga la mente a compiere questo processo; è evidente, ai nostri occhi, che su qualunque piano della manifestazione ci si collochi, esistono dei processi che obbediscono a delle logiche intrinseche alla manifestazione stessa, esistono delle leggi insomma, un programma secondo cui tutto si svolge. Qui non interessa l'analisi del come ciò avvenga, ci rivolgiamo semmai, per comprendere, all'esperienza della natura intima della realtà sperimentata attraverso l'atto contemplativo.

l'altro, con l'ambiente, con le forze cosmiche; diventa la possibilità che quel piccolo bambino, senza nessun confine, acquisisca consapevolezza di sé e si sviluppi nei suoi processi e, nel suo divenire adulto, dica: “Perbacco, ho un nome!”. Essere portatori di un nome, è bella questa cosa, la trovo stupenda; il nome esprime la propria natura limitata.

Qualcuno capace finalmente di pronunciare il proprio nome, che liberazione! Non c'è niente, se non c'è questo diventare persona e poter pronunciare liberamente il proprio nome, perché questo è il gioco della vita, la prima metà del gioco della vita.

Questo è l'inspiro.

Ma dopo l'inspiro inizia l'espriro, l'inspiro prepara l'espriro, ed è qui l'interessante dal nostro punto di vista, la crisi che sopraggiunge quando l'uomo inspira e ad un certo punto non sa più cosa fare, e si perde: a quel punto deve espirare. In queste conversazioni parleremo soprattutto dell'espriro, della danza tra inspiro ed espriro, ma soprattutto del lasciar andare, perché la via interiore, la via spirituale, è innanzitutto questo svuotarsi.

Ma se quest'uomo non è capace di inspirare, se il suo respiro è corto, asmatico, se quando respira gli fanno male i polmoni, se non ce la fa, o sente che non c'è mai quella pienezza, che c'è sempre qualcosa che lo trattiene, diventa prigioniero della sua gabbia toracica, della sua vita, capisci?

Tutta la rappresentazione dell'uomo si svolge all'interno di questo movimento dell'inspiro; tutte le complicanze e le difficoltà si svolgono lì dentro. L'uomo è inserito in questo ritmo cosmico che è l'inspiro e l'espriro, ma soffoca, arranca e si arrende dentro all'inspiro.

Arranca nel pronunciare il proprio nome, nel pronunciare i propri diritti, nel rivendicare, nel mettere in atto una rappresentazione piena dove possa dire: “Io sono io. Questo è il mio spazio, quello è il tuo spazio”, arranca nell'affermazione

di un suo diritto inalienabile, sentirsi individuo, delimitato e circoscritto; li arranca.

É buffa questa cosa, perché non pongo l'accento sul fatto che l'uomo non sa relazionarsi all'altro, non sa amare; sto dicendo che non sa fino in fondo proclamarsi individuo. Non nel fatto che non sa condividere, non sa scambiare, non sa donarsi: il problema dell'uomo è che non sa dire “io” o, quando lo dice, non ci crede.

Non sa dire “io” pienamente, liberamente, fluidamente, sfacciatamente, non lo sa dire.

G: Perché c'è la censura..

R: L'uomo ha dovuto trovare un modo, una modulazione, nel dire “io”, per non sopraffare l'altro; tanti uomini che vivono assieme nella natura, se ciascuno avesse gridato il proprio io senza tenere conto dell'io dell'altro, a clavate sulla testa sarebbe finita!

Ha dovuto trovare un modo e ha posto tutti i paletti della morale, fino a che, ad un certo punto, questo impianto diventa una prigione, un soffocamento di sé.

Guarda dove siamo arrivati con il nostro ragionamento: l'uomo durante il suo percorso, ad un certo punto, non può che affrancarsi dalla morale perché altrimenti non fa l'ultimo passo, l'ultimo salto. Significa che l'uomo diventa senza morale? Non direi, è più complicato.

Stiamo dicendo che una mente che si forma e si struttura, ha bisogno evidentemente di regole, e non è che ogni volta uno può sperimentare tutto quanto da capo; c'è il genitore che ti dice: “Non toccare il fuoco, perché scotta”, non abbiamo bisogno di riprovare l'esperienza diretta, impariamo anche in un altro modo; però ad un certo punto la persona deve affrancarsi da questo impianto condizionante.

Questo significa che l'uomo al culmine del suo inspiro sente che il legame morale gli sta stretto, ma tu hai idea di quante implicazioni porta con sé questo stato interiore?



G: Tantissime, deve rompere tutte le catene. Agli occhi degli altri diventa un disadattato.

R: E agli occhi propri cosa diventa? Tu devi rompere le catene morali o ti si rompono? Sei portato a fare delle cose che ti disorientano, hai una visione delle cose che ti spiazza ma non l'hai scelta, ti è accaduta.

G: Non è una cosa che segue la volontà, accade e basta. Se posso dirti la mia esperienza, quando ho deciso di lasciare il lavoro, le notti precedenti alla scelta, ho sognato uno schiavo nero, africano, molto robusto, che nella stiva tirava le braccia con le catene ai polsi. Dopo la scelta, la notte ricompare lo schiavo nero, ma luminosissimo. Prima era tutto lividi e rattappito, dopo mi veniva incontro libero, per ringraziarmi. Per me è stata una liberazione, io mi sentivo come lui. Anche se fuori vivevo una situazione apparentemente libera, mi sono tolta dei pesi enormi. Non è che uno diventa un ribelle forzatamente, è proprio un scegliere te stesso.

Sei unico al mondo, ci sei solo tu così e se sei così, ci sarà un motivo, vorrà dire che dovrai portare una differenza nel collettivo; vogliamo tutti essere uguali, in realtà Dio ci ha creato tutti diversi. Allora ho pensato: “Devo riprendermi il mio diritto di nascita”, perché alla fine è quello che viene calpestato nel tendere ad essere tutti uguali per sentirsi approvati e sentirsi mancanti quando stride questa omologazione; è lì il problema, è capire che se sei nato così, ci sarà un posto anche per te, magari in una maniera diversa.

R: Quindi ad un certo punto ti devi liberare dai condizionamenti e lasciare quella piccola nicchia che hai occupato fino a quel momento; questo processo lo chiamerei: lo splendere della propria umanità. Hai bisogno di rompere le catene per splendere nella tua umanità; o la persona compie questo gesto o è destinata ..

G: Ad una morte lenta.

R: L'umano al culmine del suo inspiro, pronuncia il suo nome, ma nel pronunciarlo è veramente differente da tutti gli altri, ed è veramente il “suo” nome; adesso può pronunciarlo pienamente, perché non corre più il rischio di essere di danno al proprio prossimo, nel momento in cui ha fatto le sue scelte, ormai riguardano solo lui ed è capace di assumersene la responsabilità. Molto del resto è ammaestrato, le spinte, le forze, sono sufficientemente domate e nella mente hanno un loro modo di funzionare automatico: la mente si è sofisticata, non è più un organismo elementare e la coscienza guida con più saldezza i processi avendo, di esperienza in esperienza, organizzato ed ampliato il suo sentire.

Finché c'è una spinta vitale, un istinto vitale non gestito, può produrre sull'altro un'offesa, ma quando la mente è evoluta attraverso l'esperienza e la sedimentazione, quella spinta vitale viene pienamente gestita dall'organismo mente. Quella spinta, di per sé, ha sempre una forza dirompente, una vitalità, sia nel troglodita con la clava, che nell'uomo evoluto, è sempre potenzialmente devastante, ma viene gestita nel troglodita da una mente rudimentale non ancora strutturata, e nell'uomo evoluto da una mente estremamente elaborata che, in vari modi, la ingloba, la trasforma, la direziona.

La persona pronuncia il proprio nome e sente che è un fiore in mezzo al prato, con tanti altri fiori, ma ha una connotazione particolare, un profumo e un colore particolari, diversi rispetto a tutti gli altri, distinti dagli altri, e per giungere a quello ha fatto mille piccole scelte di distinzione, differenziazione e, a volte, di rottura.

La morale tende a uniformarci, a piallarci. Ci riconduce a schemi di comportamento, necessari fino ad un certo punto perché la mente non è ancora giunta ad un livello di sofisticazione soddisfacente, ma da un certo livello in poi la mente non può che far esplodere quel contenitore, perché

diventa un qualcosa che soffoca il pieno dispiegarsi del suo essere organismo.

Siccome non c'è più un pericolo derivante da un uso insulso degli istinti, allora l'operazione può avvenire e avviene: la persona alla fine del suo ispirare pronuncia il proprio nome, ed è una persona libera dal vincolo.

Questa è tutta la grande fatica dell'uomo: giungere a questo pieno inspiro, pieno pronunciare la parola e pieno essere libero dal vincolo.

Lì può cominciare a espirare. Naturalmente comincia anche prima; quando una persona entra nella via spirituale spesso non è arrivata a questo compimento della propria identità, a questa piena maturazione, a questo pieno splendore nell'umano e si trova a percorrere le due strade contemporaneamente: da un lato la via dell'imparare a mollare e ad arrendersi, dall'altro, nello stesso tempo, la strada dell'imparare a pronunciare il proprio nome senza più avere paura.

Ancora una parte del suo viaggio umano la deve fare, deve espirare; ha gettato le basi ed è sorta una quiete rispetto alla propria manifestazione.

Secondo me, gran parte di quelle persone che si affacciano alla via interiore hanno compiuto un lungo tratto di strada sulla via della propria manifestazione come individui, perché il poter dire: "Ma che mi importa?" e cominciare ad abbandonare, è un lusso che si può permettere chi già ha maturato una intima espressione di sé.

Chi non ha sperimentato compiutamente, ancora brama, ha desiderio, rincorre quella espressione piena. Che cosa porta un uomo a cominciare ad espirare?

G: Il dolore.

R: In questo preciso istante tu dove sei focalizzata?

G: Sulla mente, ma anche sul corpo, sulle emozioni.

R: Le emozioni le consideriamo parte della mente/identità anche perché ad essa sono in gran parte legate. Adesso, in questo istante, accadono delle parole, che si portano appresso tutta una emozionalità, una mimica del corpo e altro ancora; il primo elemento che mi interessa sottolineare è che l'essere umano non è mai soltanto su un piano di coscienza ma su diversi piani; anche se non se ne rende conto, è simultaneamente su tanti piani. L'umano anche quando è in una forte unilateralità mentale, comunque è connesso anche con il resto, anche se questo è a margine; ma quand'è che tutti i piani sono percepiti simultaneamente?

G: Quando c'è la consapevolezza dell'unità.

R: Quando c'è la consapevolezza. Noi due siamo qui, siamo nell'accadere delle nostre parole, delle emozioni, e nelle percezioni e sensazioni. Tutto accade simultaneamente e noi vibriamo rispetto all'accadere per il semplice fatto che tutto il nostro essere è aperto, attento, disponibile. E' aperto sui vari piani di ciò che accade; questa è la modalità consapevole di una persona all'interno di una via interiore.

Una persona che non si comprende alla luce della via interiore in un qualche modo vive tutto questo in un'altra maniera. Qual è la differenza tra la persona della via e la persona che non conosce la via?

G: Che la persona della via da ogni cosa che accade coglie l'opportunità di vedersi e di crescere; ogni cosa che accade la fa sua a tutti i livelli.

R: Ciò che distingue le due persone è l'uso che fanno della consapevolezza; la persona della via la persegue in sommo grado, la persona che non conosce la via vive i processi, vi è

identificata, li subisce; naturalmente la vita la plasma come plasma tutti quanti e, in virtù delle esperienze vissute, in quella persona comincia a sorgere una consapevolezza che poi, attraverso le nuove esperienze, diventa sempre più profonda.

Se per te va bene, io non userei il termine “via spirituale” o anche “spirituale”, perché trovo che sia molto inflazionato e carico di equivoci: parleremo di “interiore” e di “via interiore”.

Noi abbiamo parlato dell’inspiro e dell’espiro, e abbiamo detto che la via si presenta quando la persona è sufficientemente strutturata e può permettersi il lusso di cominciare a perdere, ma ora dobbiamo andare più a fondo, oltre la visione didattica che abbiamo proposto.

Mentre tu fai parte del mondo e stai conducendo il tuo tirocinio del diventare persona, puoi essere nella via interiore, giusto? La via interiore non è anche un grande, formidabile, strumento per l’affermazione di sé?

La via interiore non porta in fondo l’uomo ad imparare ad amarsi e ad imparare ad abbandonarsi?

Considera come l’uomo si percepisce all’alba della sua consapevolezza: dentro le sue percezioni, le sue sensazioni, dentro i suoi istinti; poi, man mano che la sua mente diventa più elaborata, la percezione di sé e del mondo diventa più complessa. Considera come in questo nostro tempo tante persone si considerano essenzialmente fisicità, emotività, cognitività e nient’altro.

G: Soprattutto molta fisicità.

R: Ma anche tanta cognitività; tu pensa a tutto il pensiero scientifico, alla tecnologia che è ovunque; che cosa aggiunge la via interiore a questa visione? Aggiunge il quarto elemento: l’imponderabile spirituale, il non controllabile, il non riducibile a schema, l’apparentemente irrazionale, il creativo. Allora non più solo fisicità, emotività, cognitività, ma anche questa dimensione irriducibile, che apporta alla persona che è ancora dentro il suo divenire individuo, un elemento fondamentale di

apertura in ciò che va oltre i sensi, di respiro verso il dubbio, la non certezza, il non conosciuto, la fiducia.

Che cosa conduce una persona, ad un certo punto, ad iniziare a percorrere una via interiore, che cosa determina quel passaggio esistenziale così importante?

G: Capire perché si soffre..

R: Perché hai detto: “Capire perché si soffre” e non hai detto: “Capire perché si gode?”

G: Perché partiamo sempre dal dolore, per uscire dalla sua gabbia.

R: Nella vita c'è dolore, c'è piacere, ci sono un monte di possibilità; perché il dolore ci colpisce così tanto?

G: Perché non l'accettiamo. Vorremmo stare sempre bene.

R: Non abbiamo scritto migliaia di libri sul perché si gode, gli abbiamo scritti sul perché si soffre. Ti chiedo: il piacere che effetto ha sulla mente?

G: Distensivo, rilassante, cancella tutto.

R: Confermativo, possiamo dirlo? Il piacere ti conferma. Il dolore ti smentisce. Ecco la ragione per cui, io credo, in questo cosmo così creativo, è nata questa pianta così complessa del dolore.

Il dolore non conferma, smentisce; alla luce del discorso che abbiamo fatto l'altra volta sulla mente come ecosistema, questo smentire del dolore cosa produce nella mente che è fatta di tanti strati che si sono sedimentati nel tempo e che interconnettono pensiero, emozione ed azione? Che cosa introduce lui con il suo modo?

G: Spacca la visione che hai di te.

R: Rompe un equilibrio, qualcosa di consolidato. Ti recitavi alcune cose su di te, sul tuo compagno, sugli altri, sulla vita, e poi arriva il dolore che scompagina, come un vento; in quel caso, di fronte a quello scompaginio, che cosa sei costretta a fare?

G: A rivedere tutto.

R: A metterti in discussione e a trovare un altro livello di equilibrio o a rimanere nel disequilibrio? Chi è tanto sciocco da rimanere in un disequilibrio a lungo, senza cercare di ritrovare, il prima possibile, una stabilità? Il nuovo equilibrio verso cui si tende, sarà più semplice o più articolato? Più articolato.

Ecco cosa fa il dolore: interviene e rompe i vari piani, livelli, stratificazioni di equilibrio, che ritmicamente la mente/identità crea; lui arriva e dissesta quell'equilibrio e costringe la persona a rivedersi, a creare nuovi punti di vista e sulla base di questi genera un nuovo livello di equilibrio, più complesso, più articolato; poi lo rompe di nuovo e avanti così.

Noi potremmo dire che la mente si forma, nella sua organizzazione profonda, in virtù degli stimoli che provengono dall'interno e dall'esterno e che, certo, non sono solo il dolore, ma di cui il dolore è un fattore costitutivo particolarmente attivo.

Quand'è che sorge quell'esperienza che noi chiamiamo dolore?

G: Quando accade qualcosa di forte, di dirompente, di incisivo, di inaspettato, soprattutto qualcosa che non rispetta lo schema che abbiamo noi, che ci ribalta la nostra visione delle cose, e soprattutto che ci tocca nelle cose cui teniamo di più.

R: Quindi quando interviene qualcosa provocato dal nostro intimo o da altro da noi, che non va a confermarci in ciò che siamo e in ciò che ci aspettiamo. Se tu vai a vedere fino in fondo, il dolore sorge quando non sei confermato nell'immagine che ti sei creata di te, o quando qualcosa che tu avevi già messo in ordine, ti eri prefigurata, viene smentito attraverso l'azione della vita.

Fondamentalmente quando noi non veniamo confermati nei mille aspetti del nostro essere, della nostra identità, della nostra rappresentazione, nasce quell'esperienza che chiamiamo dolore. Abbiamo detto che il dolore è una ferita all'identità<sup>7</sup>, adesso andiamo più a fondo in questo: dal mio punto di vista tutto ciò

---

<sup>7</sup> Spesso il dolore è provocato da una frustrazione sul piano delle aspettative,

che accade è costruzione dell'identità, ed è ricerca di conferma di quella identità. La mente costantemente costruisce questo qualcosa che chiamiamo con il nostro nome, ma questa operazione è vana se non viene confermata dall'altro; nessuno costruisce la propria identità da solo.

Costantemente la mente connette pensiero, emozione ed azione dentro dei nessi più o meno coerenti, etichettando i pensieri, le emozioni e le azioni, e costruisce questo impianto, tesse questa trama complessa che poi assume la forma del nostro nome; da questa tessitura emerge quel sentirci di essere, di esistere e, nell'esistere, di avere una specificità.

A mio parere, qualunque cosa noi facciamo, dal lavarci i piedi al tagliarci le unghie delle mani, all'incontrare qualcuno, al leggere un libro, al camminare per strada, qualunque cosa va a costituire quel grande puzzle artefatto portatore di nome.

Dalla più tenera età fino all'ultimo minuto di vita, l'esistenza dell'uomo è caratterizzata dall'edificazione del nome e dalla ricerca della sua pregnanza: c'è qualcuno che compie un'azione, che vive una certa situazione e il pensiero, l'emozione, l'azione sperimentati conferiscono pregnanza e senso di esserci a quel qualcuno. Tutta l'esistenza comune, quando ancora non ci si è affacciati sulla via interiore, non è altro che edificare quel qualcuno e quel sentirsi vivo, quell'esserci esistente.

Il dolore nasce quando non veniamo confermati<sup>8</sup> e con il suo giungere stimola l'avvio di un processo: ogni volta che lui viene generata qualcosa, rompe un equilibrio in cui sembrava che le cose che fossero stabili, e anche statiche per alcuni versi, cioè sembrava che non ci fosse più processo; poi avviene il soffrire e

---

come abbiamo poc'anzi accennato, ma l'aspettativa non è altro che una parte della rappresentazione che l'identità mette in atto, è il come le cose dovrebbero andare in modo che io sia soddisfatto e confermato nelle mie proiezioni e nei miei bisogni.

<sup>8</sup> Il termine "confermati" non va inteso in senso riduttivo; per intenderci, la perdita di un figlio, in questa visione, è una mutilazione dell'identità.



tutto l'interrogarsi sul soffrire e sulle sue cause, e poi, di nuovo, la persona si quietava e sembra che il processo finisca, e allora ancora un impulso e ancora un processo.

Vedi come passiamo di processo in processo, come la vita, alla fine, non è altro che una collana lunghissima di processi; questo è importante da comprendere: la vita come processo. Un passo dopo l'altro gli accadimenti interiori si legano, si trasformano, raggiungono determinati stati per poi entrare in crisi e poi ancora, ancora e ancora.

Quindi la via interiore non è altro che il divenire consapevoli dei processi nei quali siamo inseriti: tutto il gesto dell'inspirare, questo divenire dall'essere embrionale del bambino all'essere compiuto dell'adulto, non è altro che un percorso composto da tanti processi, da tante crisi dentro i processi. Allora dolore e crisi, quanto è fondamentale questo binomio!

G: E mutamento..

R: Allora, dolore, crisi, mutamento; si è rotto un sistema d'ordine, la mente deve crearne un altro che, appoggiando su delle esperienze pregresse, sarà più sofisticato del precedente in modo che questo frutto, pian piano, cresca e maturi.

Quindi la via interiore è anche il percorso in cui la mente si affina e si sofisticata, questo tenderei a sottolinearlo; il comprendere questo divenire ci permetterà poi di entrare meglio dentro l'esperienza dell'espri, dell'andare oltre ogni sofisticazione.

Ma prima noi dobbiamo aver chiaro che il vivere dell'uomo è un processo di evoluzione, trasformazione, sofisticazione della sua mente, della comprensione di sé, della vita, dell'altro.

Allora, siccome stiamo parlando del dolore e della crisi e poi della trasformazione, parliamo anche di quello che è l'agente fondamentale della crisi. Chi è l'agente che attiva i processi del dolore e della crisi?

L'altro, l'altro da te, è colui che provoca dolore e crisi, perché quando si impatta con te, di che cosa ti parla, lui con il suo

essere? Parliamo pure di questo uomo che ti sta a fianco; nel momento in cui lui arriva che cosa succede? Porta ciò che tu vuoi o porta qualcos'altro?

G: Porta quello che vuole lui.

R: Cioè porta se stesso; allora la prima cosa che appare in tutta evidenza è che quando avviene l'incontro con l'altro da sé, costui non porta ciò che noi vorremmo ma porta ciò che è.

G: Ci accorgiamo un po' dopo, all'inizio vogliamo vedere quello che non è.

R: Quindi quando l'incontro avviene in realtà noi non vediamo l'altro, che cosa vediamo?

G: Le nostre proiezioni.

R: L'altro non è una persona, è un ologramma che proiettiamo noi e che è, spesso, tutto infiorato.

G: La cosa buffa è che sembra corrispondere davvero.

R: Questa prima fase è dominata dalla realtà o dal racconto della mente? Dal racconto, quindi il primo approccio con l'altro, che sia un amico, un partner o altro, è sempre determinato da ciò che la nostra mente recita.

La nostra mente, quando si presenta ad un incontro, è vuota? Di che cosa è piena?

G: Di aspettativa.

R: Non solo, è piena anche di giudizio; da che cosa deriva il giudizio che la mente subito esprime?

G: Dallo schema che abbiamo dentro.

R: Brava. La mente, per tutta la vita, ha sedimentato e strutturato dei contenuti, dei percorsi, dei meccanismi: quando proferisce un giudizio lo fa sulla base dei contenuti che la compongono.

Giudizio e aspettativa: lei giudica e si aspetta qualcosa quando ha di fronte l'altro; non è mai neutra, ma è già più che pronta a mettere tutte le etichette. Di certo, ha delle aspettative soprattutto quando quello che si presenta è qualcuno con cui vorremmo intessere un rapporto complice, oppure quando noi

veniamo da un lungo periodo di solitudine e aspettiamo veramente l'incontro con qualcuno: questo si presenta e la mente ce lo dipinge acquerellato ma poi, dopo di un po', che cosa accade?

G: Magari ti accorgi che non è la persona che credevi.

R: Accade, per qualche ragione, che nella rappresentazione ologrammatica e floreale, si introduce una qualche falla, perché magari vedi che questo si lava i denti quando gli pare, oppure cambia i calzini non tutti i giorni, perbacco!, allora qualche pennellata di acquerello viene meno e comincia nella mente a insinuarsi un sospetto.

Finché lo vedi una volta al mese è un discorso, quando cominci a vederlo tutti i giorni ti si svela in tutti i suoi aspetti; cosa significa che ti si svela? Significa che il dipinto che la tua mente ha realizzato non regge più di fronte all'evidenza dei fatti che la smentisce, i fatti parlano di altro, e di che cosa parlano?

G: Di una persona che all'inizio sembrava confermarti in tutto e invece poi non ti conferma per niente, non solo, ti irrita, ti dà fastidio, ti appesantisce.

R: Quindi la mente si impatta con qualcuno che non ci sta proprio dentro il modello che lei aveva costruito, che non è ridicibile alla sua aspettativa.

Andiamo per gradi; in questa fase in cui siamo stati costretti a deporre gli occhiali rosa, con la montatura a cuore, noi vediamo che l'altro si manifesta per ciò che è, e quello che dell'altro ci infastidisce o non ci piace, in realtà, parla di lui o parla di noi?

G: Di noi, tira fuori le cose brutte che non vogliamo vedere.

R: Eccolo lo specchio! L'altro, per un lungo tratto di strada, è lo specchio di tutte le nostre insicurezze, di tutte le domande di accudimento, di tutte le nostre intolleranze, di tutto l'alambicco della nostra psiche e della nostra mente. L'altro ci sta davanti e col suo semplice essere diverso da come ce lo aspettiamo, non parla soltanto di sé, parla soprattutto di noi e della nostra difficoltà. Se l'altro mi dà fastidio in una certa manifestazione,

quel fastidio parla di me, svela me, innanzitutto me e poi anche lui, naturalmente. Parla della mia insofferenza, della mia impazienza, della mia incapacità a lasciare spazio; parla di me.

Parlando di me, non mi suscita un dolore? Una ferita che io non so spiegare chiaramente perché forse non ho ancora gli strumenti; vedo che lui non è più come lo vorrei, prendo atto che non esaudisce una certa mia pretesa, o un certo mio bisogno e questo mi addolora e mi fa cadere tutto l'impianto che mi ero costruito; poi, in una fase più avanzata, quando avrò sviluppato più consapevolezza, magari passando attraverso il ripetersi di queste situazioni, vedrò che l'altro mi fa da specchio e in qualche modo mi dice: "Ma ti vedi nelle tue pretese?" "Ti vedi come mi metti sempre davanti il tuo bisogno?"

Questo mi fa male, perché rispetto a ciò che vorrei che lui fosse e a ciò che io vorrei essere, l'altro mi testimonia che lui non è quello e io non sono questo, entrambi non siamo adeguati; guarda come il dolore interviene tutte le volte che non siamo confermati! L'altro facendomi da specchio mi conferma che io non sono adeguato rispetto al modello interiore che mi sono costruito, e che lui è irriducibile al mio bisogno e a qualsiasi modello che proietto.

Quindi l'altro, veramente, per il semplice fatto che ti si presenta davanti, che dorme con te e si sveglia con te, che cammina la tua strada condividendo una routine per tanti versi massacrante, ti svela in continuazione; ed è massacrante proprio perché nello svelarti ti mette di fronte al brontolio continuo della tua mente sulla tua inadeguatezza, prima che sulla sua. Finché non ti è evidente che l'altro ti svela, puoi anche illuderti che gran parte dei limiti siano suoi, ma quando diventi un po' meno rozzo e approssimativo, ti è evidente che l'altro ti mette a nudo; allora non punti più il dito su lui, ma lo punti su te sbagliando di nuovo, ma in un altro modo.

L'altro è colui che scatena la crisi, che ad un certo punto ci dà un grande calcione nel sedere e ci costringe a rivedere tutte le

immagini che ci siamo costruite; noi costantemente mettiamo occhiali, a volte a forma di cuoricino rosa, altre con delle lenti grigie, sempre guardiamo la realtà attraverso le nostre strutture mentali e le nostre aspettative.

Arriva l'altro e rompe tutto l'equilibrio della mente: questo è un processo fondamentale per capire che cos'è la vita e l'avventura umana che si dipana di crisi in crisi; per comprendere che la crisi è determinata dall'irrompere dell'imprevedibile nella nostra esistenza.

L'imprevedibile, l'irriducibile distrugge il sistema giudizio-aspettativa e scardina la nostra mente nei suoi aspetti più intimi. Noi non vediamo l'altro, noi continuamente vediamo noi stessi: la realtà non la vediamo quasi mai finché non giungiamo a determinate esperienze contemplative. Noi vediamo la realtà come la proietta la nostra mente, o come la interpreta: viviamo nella interpretazione che muta a seconda delle strutture mentali che abbiamo, a seconda delle aspettative, delle modalità di giudizio; viviamo la realtà come interpretazione.

Tutto l'esistere è interpretazione; noi non vediamo la vita, vediamo il pensiero che proferiamo sulla vita. Noi non vediamo l'altro: vediamo il pensiero che abbiamo sviluppato sull'altro, l'interpretazione che in base alle nostre strutture interiori diamo dell'altro. Questo noi vediamo, non ci relazioniamo con l'altro, ma con un ologramma da noi costruito, con una immagine mentale.

Dal mio punto di vista, questa è una delle origini del dolore, in questo gioco dove la realtà non c'è. Il dolore si genera dentro questo gioco che è proprio della natura della mente, dentro questo procedere nella costruzione della realtà, dentro la trappola aspettativa-giudizio.

Il dolore si genera nell'assenza di realtà.

La realtà magari è quel fiore, a margine del sentiero, ma noi non siamo capaci di vederlo, tutt'al più lo guardiamo; cogliamo l'immagine mentale, l'interpretazione del fiore e questo perché

la mente non è vuota, ma piena zeppa di contenuti, e finché c'è contenuto c'è racconto su ciò che osserviamo.

La mente osserva il fiore con lo sguardo del botanico, con il cosiddetto sguardo scientifico, ma il botanico non vede il fiore, vede la rappresentazione scientifica del fiore, vede gli elementi della catalogazione; oppure guardiamo questa immensità scenografica che ci circonda ma che in fondo non ci interessa perché la vita, noi lo sappiamo, è altro dal vedere un fiore! Le nostre menti sono così, tutto il mondo e l'educazione le allenano ad essere così, la loro natura è questa e quindi il mondo che plasmano è anche la loro levatrice.

Più comprendiamo questo più possiamo andare verso altro, ma se questo non lo comprendiamo viviamo delle esistenze, ed è così per la grande parte dell'umanità, che mai hanno visto il reale.

A volte noi diciamo: "Ma io nel presente ci sono", ma se andiamo a fondo scopriamo che siamo nel pensiero del presente, non nel presente.

Lì si origina il dolore, perché lì c'è continuo giudizio su di te e sull'altro, continua aspettativa su come dovrebbe essere la realtà; lì interviene quel qualcosa di imponderabile che ti scardina l'ordine che tu hai costruito, il racconto, la visione, l'ologramma, che ti sei fatto. Allora incontri un uomo e non è come vorresti; ti ammali, o si ammala tuo figlio..

G: Oppure studi fino a ventotto anni per un lavoro che quando lo vai a fare ti fa schifo..

R: Ti scardina! Capire come la crisi è veramente la benedizione per l'uomo, questo è di una portata straordinaria, ma ci rimane difficile da comprendere.

Alcune volte mi è capitato di accompagnare genitori che hanno perso figli giovani, questo che hanno vissuto è un dramma veramente non descrivibile; queste persone, col passare del tempo, accompagnate da questo dolore, prima lacerante, poi più strutturato e profondo, ad un certo punto del loro

cammino, possono arrivare a dire: “Io capisco che la mia esistenza è cambiata in virtù del fatto che, ad un certo punto, la vita mi ha colpito e sferzato in quel modo devastante: se dovessi datare la mia nuova nascita, la daterei a quel giorno”. Alcune di loro possono dire non di essere morte con la scomparsa del figlio, ma di essere nate ad una vita consapevole quel giorno: è un’affermazione notevole.

La vita arriva, la vita irrompe, la vita non è mai come ce la aspettiamo e ci costringe attraverso la crisi a rivedere noi stessi, la relazione con l’altro e con la vita stessa, a rivedere le domande e le risposte.

E’ importante che le persone comincino a comprendere che non è della crisi che debbono aver paura, ma della stagnazione, non di chi porta nelle loro vite la destabilizzazione della crisi: non dell’immigrato che viene e turba il nostro ordine, non di quella malattia, non di quel compagno che non corrisponde e che ci sembra di stare perdendo.

Noi non abbiamo modelli per interpretare la disillusione della mente; quando l’ologramma si rompe, non sappiamo come muoverci, non sappiamo che quella è una fase in cui stiamo andando avanti, non indietro, che quella persona che pensiamo di stare perdendo finalmente la possiamo trovare.

Noi non capiamo che nella crisi affiorano tante possibilità che ci interpellano e ci aprono verso letture ed esperienze della realtà estremamente più complesse. Non abbiamo un paradigma per quei momenti delle nostre esistenze.

G: Insomma si molla sul più bello.

R: Sì, si molla quando dovrebbe cominciare il lavoro intenso e lì, la maggior parte delle persone inizia quell’appassire, quello stare in una routine di frustrazione e di malcontento, spesso senza la capacità di farli diventare crisi esplicita, dichiarata; stanno lì, nell’insoddisfazione, senza sapergli dare un senso e quella finisce per avvelenarli. Non sanno vivere la crisi, la routine della crisi, non sanno trarne tutto il nuovo e tutta la

sfida interpretativa che essa apre; loro entrano in un tunnel grigio, si adattano e si intorpidiscono, oppure rompono.

Allora, ecco il valore della crisi piuttosto che il valore del torpore. La crisi scardina il torpore e tu sei costretto ad interrogarti di nuovo; le crisi, che sia una piccola crisi o un grande evento sradicante, tutte producono delle sollecitazioni che attivano dei processi e questi determinano una sofisticazione della mente e del sentire, un cambiamento profondo nell'essere.

Vedi allora come noi possiamo cominciare a guardare alla vita da un altro punto di vista: la vita non come stabilità raggiunta, ma come sequenza dei processi che sono in atto.

Guarda questo nostro popolo così tormentato: da un certo punto di vista è inguardabile, ma da un altro punto di vista tutto questo è un processo e ogni processo conduce a qualcosa. Guarda la situazione in tanti paesi del mondo, il tormento, il conflitto, ma se osservi dal punto di vista della crisi tu non dici: "Poveracci", ma dici: "Quelli hanno un'opportunità che gli scardina il livello su cui sono collocati e li costringe a trovare la stabilità su di un livello diverso".

Su questo insisto, perché se non si comprende il valore della crisi non si comprende che cos'è la vita: la vita è processo e il processo è continua stimolazione, e la mente è questo grande strumento che vive di stimolazioni, che vive di eccitazioni. La vita non è altro, ad un certo livello, che una proiezione della mente.

La scoperta dell'altro e la resa di fronte alla sua irriducibilità è una cosa veramente importante: costantemente, tutti i giorni, tutte le ore, la vita ci presenta l'altro nella forma di una persona, di un fiore, di una pietra, di un'automobile; senza fine la vita presenta qualcosa e l'uomo realizza la propria esistenza nella relazione con l'altro da sé e lì, nel vivo di quella relazione si apre una breccia, uno spazio, una possibilità di scardinamento e di ridefinizione.



Ma questa breccia si apre in virtù della crisi: la mente tende a costruire meccanismi, strutture coerenti - lei impacchetta e mette nelle caselle, in quella parte dell'archivio o in quell'altra - finché non giunge la crisi e con essa il dolore ed è costretta a rimettere in discussione; la persona della via, che coltiva la consapevolezza, che lavora sulla mente e impara a disconnettere dopo aver sofferto e patito il processo mentale, giunge a sperimentare l'emergere di uno spazio dove finalmente, almeno per alcuni frammenti di tempo, la mente tace. Lì, in quel silenzio, sorge ciò che c'è sempre stato, la realtà.

Lì non c'è dolore.

## 2 | L'IDENTIFICAZIONE COL DOLORE

R: Quando uno è colpito dal dolore, piccolo o grande che sia, qual è la prima cosa da fare?

G: Cercare di capire perché succede.

R: Sì, questo riguarda l'analisi di base: devo comprenderne l'origine, il perché, ed anche il come si presenta; questa analisi è il primo passo indispensabile e insostituibile e qui postuliamo che la persona l'esegua prima di avvicinarsi al nostro punto di vista.

Noi, in queste sedute, non ci occupiamo principalmente dell'origine del dolore ma della gestione e del superamento di esso; osserviamo come il dolore si innerva nella mente della persona, diventa meccanismo costitutivo del suo essere e lo imprigiona rendendogli complesso l'abbandonarlo. Noi oggi ci occupiamo di questo aspetto limitato, lasciando ad altri momenti ed altri ambiti tutto ciò che precede questa analisi.

Tu arrivi e ti porti dietro tutto un vissuto di dolore; do per scontato che hai analizzato le cause di questo dolore e ti chiedo: di fronte all'onda del dolore che in vario modo ti pervade, qual è l'atteggiamento che adesso, in questo preciso istante, tu puoi sviluppare?

G: Non alimentarlo.

R: Come si alimenta in genere?

G: Andando dietro ciò che la mente mi dice.

R: Quindi c'è un accreditamento di ciò che la mente recita, c'è un riconoscere che quello che dice ha un senso, ha un portato reale e io debbo prenderlo in considerazione. Attraverso l'analisi del tuo dolore, lo stare nel tuo dolore, prende consistenza che cosa?

G: Il costrutto mentale.

R: Sì, tutto il costrutto mentale; più ti soffermi in quello stato che è di riflessione, di senso di colpa, di analisi, di rimuginio,

più quello stato si sedimenta, si costituisce e si organizza. Non solo si organizza, ma si riproduce: il dolore genera dolore, genera eccitazione della mente.

Piccolo inciso: tu sei una che non guarda i telegiornali, né legge i giornali, però conosci qual è il contenuto di questi mezzi di informazione; secondo te questi mezzi pongono l'accento sui processi costruttivi e creativi, o propongono prevalentemente all'attenzione ciò che è problema e conflitto? Ma questo avviene perché sono dei manipolatori o c'è una ragione più profonda, di cui non sono consapevoli ma che comunque si impone? Il dolore, il conflitto, il problema parlano di ciò che interiormente dobbiamo lavorare, sorgono da un conflitto o da una disarmonia tra la coscienza e l'identità/mente; è naturale che il dolore si imponga alla nostra attenzione perché ci indica il cammino sul quale il sentire di coscienza ci sta conducendo, ciò che va affrontato e superato come visione ed esperienza limitata, ottusa, egoistica.

Sia il provare piacere che il provare dolore diventano una routine, però il dolore, rispetto al piacere, ha la peculiarità, come dicevamo l'altra volta, di condurre, nel tempo, alla crisi; il dolore ha una pregnanza sua particolare, ha una significanza, una densità, un'importanza particolare per la mente. Sei d'accordo su questo?

G: Sicuramente ti fa sentire vivo..

R: Adesso immedesimati per un attimo in uno stato depressivo; c'è tutto un mondo in colui che è in una depressione di una qualche rilevanza, costituito da un sentire denso, molto particolare; quello stato ha una pregnanza speciale, è significante. Questo termine è importante: se un dolore è significante, dal momento che la mente è costituita dai suoi contenuti, se ha fatto frequentemente l'esperienza di quel certo dolore, finisce per essere costituita in modo rilevante da quell'esperienza.

Quindi, siccome l'identità scaturisce dalla mente e la mente dai suoi contenuti, va da sé che tra dolore e identità ci sia un nesso forte: il dolore finisce per costituire l'identità della persona.

G: C'ero arrivata a questa cosa e infatti mi chiedevo: se fosse per quello che non lo molla?

R: Il dolore costituisce l'identità e siccome è un'esperienza molto più pervadente e molto più frequente nell'uomo del piacere ed ha la funzione insostituibile di indicare il lavoro interiore da compiere, noi possiamo dire che effettivamente il dolore, rispetto al piacere, ha un ruolo importante nella costruzione dell'identità e dei percorsi esistenziali.

Ciò che ci fa soffrire è ciò che ancora non abbiamo compreso.

Molto spesso l'uomo rimane legato al dolore affermando in modo inconsapevole: "Ma se io abbandono questo stato di sentire, pieno di quella intensità, che cosa mi rimane, chi divento io? Questo stato lo conosco bene, ma il resto che cos'è?"

E', ovviamente, un procedere distorto dove invece di riconoscere la funzione formativa del dolore lo si utilizza per strutturare una identità distorta; questo è quel che accade in non poche persone e le conduce a faticare molto nel distaccarsi da certi recitati mentali o emotivi. Se loro cominciano a rinunciare a quello che la loro mente recita e sente, in qualche modo perdono pezzi della propria consistenza e questo è avvertito come non tollerabile.

G: Questo principalmente a livello inconscio perché la persona, consciamente, dice che vuole stare bene.

R: Certo, l'affermazione conscia è: "Io non ne posso più", ma nell'inconscio, se vai a vedere, quella persona alimenta quella modalità. Come fa ad alimentarla? Aderendovi. Che cosa significa? Che riconosce una autorevolezza ed una legittimità a quel recitato: la persona ritiene di essere il suo pensiero, di essere la sua emozione, di essere la sua azione.

G: Arrivo a comprendere che non sono il mio pensiero e la mia azione, ma l'emozione è veramente difficile da lasciare andare quando ti travolge.

R: C'è questa grande onda che ad un certo punto copre tutto ciò che può coprire, tutto l'orizzonte: tu sei lì nel mezzo e sei in balia dell'onda! Ma quella emozione ha sempre dietro un pensiero; ha sempre, sempre dietro una affermazione che la mente fa, per questo è importante il lavoro sulla mente, anche per la gestione delle emozioni che non sono un qualcosa di avulso dal pensiero, i due viaggiano insieme.

E' fondamentale comprendere le strutture di fondo della mente perché, se noi andiamo a vedere, dietro al dolore o a tutta una serie di stati emotivi o comportamentali, c'è sempre una qualche affermazione di fondo, a volte così radicata e così camuffata, che scovarla non è facile.

Ad esempio, in alcune persone l'affermazione di fondo è: "Io non ho diritto"; hai idea dei mondi emotivi e delle strutture concettuali che alimentano affermazioni come questa? "Non ho diritto", è devastante! Ma se vai a grattare tutte le affermazioni di superficie spesso arrivi a scoprire quell'affermazione di fondo..

G: Che quasi la persona sente come normale, è talmente ovvia che nemmeno si rende conto che tutto proviene da quel dire.

R: Per poter arrivare a svelare quella affermazione devi prima vedere tutta una serie di affermazioni che la precedono, quei canali che trasportano la linfa e che danno nutrimento a tutta la struttura; purtroppo non tutti i percorsi di indagine su di sé giungono fino ai canali più interni della linfa.

La sostanza è che il dolore con la sua modalità è permeante perché la persona aderisce all'esperienza che fa, al suo pensiero, alla sua emozione e alla sua azione, dicendo: "Questo sono io". E' inimmaginabile, in una visione comune, che la persona reciti qualcos'altro perché, in questa fase del suo processo di identificazione, se recitasse qualcos'altro ci sarebbero dei seri

problemi di equilibrio interiore: è naturale e positivo che la persona dica: “Questo pensiero, questa emozione e questa azione sono miei”, così deve essere in una personalità sana.

Noi possiamo proporre il nostro percorso fondato sulla disidentificazione a persone che già sono sufficientemente strutturate ed individualizzate, se così non fossero, non potremmo parlare di disconnessione, perché creeremmo un disorientamento profondo e uno sradicamento con la conseguente perdita del centro di gravità.

*Ciò che noi andiamo affermando va bene soltanto, questo va ripetuto e il lettore deve esserne consapevole, per persone che sono sufficientemente solide nella loro identità; altri devono fare percorsi diversi, più adatti alla loro conformazione psichica.*

Premesso questo, noi crediamo che la persona che si impatta con questi discorsi abbia già vissuto tutto ciò che precede questo stadio; pensiamo che quando una persona viene condotta dalla vita qui, è perché ciò che viene proposto non è lontano e incompatibile, o pericoloso, per il suo sentire. Probabilmente ha avuto delle risposte parziali o anche soddisfacenti ma ancora cerca qualcosa, e allora si può porre la questione che poniamo noi: di fronte al dolore che ti costituisce come identità, il problema che veramente la vita ti sta ponendo è il superamento del dolore o il superamento dell'origine del dolore, l'identità?

Fino ad un certo punto la persona supera il suo dolore attraverso altri strumenti – come quelli che propone la psicologia - e comunque consolidando la propria identità: noi proponiamo il superamento del dolore attraverso la scomparsa di colui che soffre.

Ad un certo punto poniamo la domanda: “Chi è che soffre? Di chi è quel pensiero? Di chi è quell'emozione? Di chi è quell'azione?” La persona ha affermato, prima di quel momento, che tutto questo è suo, e questo atteggiamento l'ha condotta a non potersi liberare del suo soffrire, anzi l'ha portata

a scoprire che in una maniera distorta lo sta alimentando, accreditandolo. Ha scoperto che quel modo di soffrire, di guardare la vita, di vivere determinate situazioni, la costituisce nell'intimo: quel dolore è sostanza del suo essere.

Quando la persona ha compreso questo è veramente a un buon punto, lì si può cominciare tutto il lavoro basato sulla disidentificazione. Hai dei dubbi?

G: Razionalmente lo comprendo, emotivamente no (*racconta della sua difficoltà, del suo sentire che non sta realizzando ciò che vorrebbe*).

R: Allora, la prima cosa è vedere che cosa la propria mente recita; la seconda cosa vedere se esiste un altro punto di vista diverso dal precedente; io potrei dirti: “Molto interessante quello che dici, il quadro che fai parla di una donna in crisi”.

La mente recita, sulla base delle sue esperienze, che la crisi la porterà in una difficoltà ancor più profonda; dal mio punto di vista invece la crisi genererà un piano di consapevolezza più alto del precedente.

Tu poni una questione fondamentale e dici: “Là fuori, c'è qualcosa per me?” Già nel porre questa domanda si svela la tua difficoltà: là fuori c'è la vita, tu non esisti senza la vita, tu sei un frammento di vita, non c'è un te e la vita, c'è la vita di cui tu sei inseparabilmente parte. Dietro quella domanda c'è una donna che ancora non ha osato fino in fondo se stessa; quella domanda la può proferire qualcuno che ancora non ha osato, comprendi?

Tu hai fatto dei tentativi di confrontarti con la realtà poi, per una serie di ragioni, ti sei ritratta e questa è una fase di traghettamento verso qualcosa di nuovo; io ti pregherei di osservare le strutture che vengono a galla, osserva che cosa recita la tua mente, osserva come hai posto una domanda in modo scorretto, quale risposta può sorgere da una simile domanda?

E' evidente che se la segui finirai in un guazzabuglio; ma la domanda che poni dipende da come ti interpreti e da come interpreti la vita in relazione a te. A domanda scorretta, risposta scorretta; la tua mente dice: "Ha un senso quello che c'è là fuori?" E' una domanda veramente balzana, perché parla di senso, di là fuori e di un posto per te, là fuori. Che significa? Non c'è nessun là fuori e nessun qua dentro. Un posto per te? Un posto per te c'è qui, adesso. Ci sei adesso? Esisti adesso? Esisti sempre, c'è un posto per te sempre, come c'è ora; oppure la vita a volte ti dà un posto e a volte te lo toglie? Sono tutte domande vane, che daranno luogo a risposte ancor più vane.

Mi fai capire perché per te non è evidente che la vita è il palcoscenico su cui realizzare la tua manifestazione? Tu poni in dubbio che esista un palcoscenico per te, o che abbia un senso la tua rappresentazione..

G: Non c'è niente che mi dia soddisfazione.

R: Che cos'è la soddisfazione? Quand'è che una cosa ci dà soddisfazione?

G: Quando ci dà piacere, quando ci riconosce.

R: Quando edifica tasselli della nostra identità, quando in qualche modo, attraverso quella cosa, noi veniamo confermati; tu sei sicura che attorno a te non c'è niente che ti conferma, o non lo vedi? Oppure, tu non entri in campo e conseguentemente non può esserci conferma perché rinunci alla sfida del manifestarti? Se tu vai a vedere all'origine della tua insoddisfazione c'è qualcosa di preciso, è come se ti mancasse una direzione.

G: Ma è ovvio che è la direzione, ma mi manca da tutta la vita!

R: Ad un certo punto questa donna di trentacinque anni si ritrova in crisi e pienamente consapevole di non avere direzione..

G: Per l'ennesima volta, ciclicamente io lo vivo; ogni volta che finisco un ciclo produttivo che può essere stato prima il liceo, poi la laurea..



R: E perché dopo ogni ciclo viene una crisi? Non è forse perché dopo ogni ciclo è necessario un assestamento su di un nuovo livello, una nuova interpretazione di sé e una nuova collocazione più complessa della precedente e che cambia le regole precedenti? Finché eri nella scuola era lei a darti la direzione, attraverso il corso degli studi, i programmi, la sua scansione temporale; quando la scuola è finita ti si è aperto davanti uno spazio molto grande dentro al quale poterti collocare: ad un certo punto c'è un albero che non è piantato, è lì, sopra la terra che aspetta.

Ma, in quel grande spazio, sei sicura che non ci sono cartelli indicatori, o non li vedi?

Come fa a sorgere la direzione nella persona, a sorgere quell'intimo sapere che c'è un posto nel mondo, in quel teatro dell'esistenza?

A volte una persona avverte chiaramente come “un essere condotto verso”, e per quella persona è più facile; per altre, è come se per tutta la vita non sapessero bene dove andare, è come se non avessero radici nella vita e vivessero uno spaesamento senza fine e senza senso.

G: Lo so, l'ho sempre saputo che non ho radici.

R: Allora finché non ci saranno radici, non ci sarà direzione, e non ci sarà completezza e soddisfazione nella piccola commedia della tua esistenza. E che cosa significa avere radici?

G: Sapere che ci sono io, per come sono io.

R: Io chi? Definisci, che cosa è questo essere “io”? Tu sei percezione, sensazione, emozione, cognizione e sei anche un sentire che contiene tutto questo e lo trascende, ma allora ti chiedo: “Hai molta familiarità con la cognizione e con l'emozione, mai hai altrettanta familiarità con la percezione, con la sensazione, e con quel qualcosa di ancor più sottile, che si colloca tra percezione e sensazione, che definiamo energia?”

G: No.

R: Allora va a vedere come la tua vita si è sviluppata nell'ambito della cognizione e dell'emozione e oscilla costantemente tra quei due elementi, ma non poggia su di una piattaforma che è costituita dalla percezione e dalla sensazione, la piattaforma del corpo!

E' lì che bisogna andare, questo significa mettere radici: la radice è quell'essere qui, adesso, in ciò che accade, e adesso accadono delle cose molto semplici: accadono percezioni, accadono sensazioni, emozioni, pensieri, e accade un sentire più vasto. Tutto questo accade, ma ci sono alcuni aspetti che tu non percepisci: mentre siamo qui, per te è evidente l'emozione, è evidente il pensiero, ma è molto meno evidente il tuo corpo, l'ambito che ti radica, che ti tiene qui.

Da dove nasce il significato, la gravidanza, la pienezza del sentirsi d'esistere?

G: Dallo stare bene nel corpo.

R: E' un'affermazione giusta ma limitata; nasce dal compenetrare, con la propria consapevolezza, l'adesso. Io ti prego di guardare quanto del tuo esistere è legato all'adesso e quanto invece è legato al tumulto emotivo e al flusso dei pensieri; più tu sei dentro questa grande onda emotiva e questo fluire continuo dei pensieri, più ti astrai dal corpo e non senti.

Non sentendo, l'ambito emotivo e quello cognitivo prendono il sopravvento su tutto il resto: il tuo presente diventa unilaterale e non ha fondamento nel sentire, in un sentire più vasto, che si fonda sulla percezione, sulla sensazione, sui flussi energetici percepiti, e su quella vastità che costantemente è presente e che chiamiamo coscienza.

G: Non lo comprendo. Io so che mi manca tanto, ma non so come fare.

R: *Da dove comincia una persona?*

*Dammi una mano, stai nell'inspiro e nell'espiro.*

*Vedi tutto il mondo di dolore che c'è dentro di te e vedi come questo è emozione e pensiero; è lì e rende testimonianza di ciò che hai coltivato negli anni;*

*adesso porta la tua attenzione non su quell'ambito così abituale per te, portala sul mio dito pollice che accarezza il dorso della tua mano.*

*Porta l'attenzione su questo piccolo contatto, mentre segui il tuo inspiro ed espiro; qui devi venire, qui.*

*Percepisci il mio contatto, hai delle sensazioni?*

G: *Normale.*

R: *E mica devi eccitarti!*

G: *Sento che c'è un corpo estraneo.*

R: *Brava, proprio un corpo estraneo; che cos'è quella roba laggiù? Respiri? O sei tutta nel tuo dolore? Torna qui!*

Vedi come rimani attaccata al tuo stato emotivo? Io ti sto proponendo una relazione, sono l'altro da te: in questo caso un umano, in un altro caso può essere un animale, una folata di vento, un fiore, ma tu rimani chiusa dentro al tuo sentire, al tuo dolore; la vita ti sta chiamando, ma tu rispondi: "No, ho da fare, debbo occuparmi di questo mio dolore, perché questo mi sostanzia, è la mia esistenza: tu mi stai proponendo di uscire fuori da me, di venire incontro a te, al tuo pollice che accarezza il dorso della mia mano. No, non è possibile, io non posso venire fuori da me, non posso uscire da questa rappresentazione che mi sono creata".

Allora, tornando al nostro discutere, approfitto di questo tuo stato umorale di oggi per renderti evidente come tu rimani legata al dolore, quando invece la realtà ti chiama. Hai dei dubbi che la realtà ti chiama? Dietro al dubbio c'è qualcosa che la mente recita di molto preciso, cos'è?

G: *Mi vede?*

R: *Mi vede? C'è un posto per me?*

G: *C'è un posto dove posso essere me stessa senza soffrire?*

R: *Ah! Che grande questione esistenziale! E' una di quelle domande fatte apposta per massacrarsi: "C'è un posto dove*

posso essere me stessa senza soffrire?”, se non senti la natura della domanda, ti darai sempre risposte fasulle, che generano altre domande fasulle.

Quello che spesso la mente fa è questo porre le domande in un modo completamente sbagliato, naturalmente le pone in relazione alle strutture che la compongono, ma poi da quell’incipit consegue non poco; una domanda come quella che tu hai fatto è priva di qualunque senso.

Dal mio punto di vista è un assurdo; che senso ha una domanda così, tu ci sei, tu esisti, cosa vuol dire che non sai se c’è un posto per te, lo stai già occupando, la tua rappresentazione è già in atto, ma è negata dalla tua mente. E’ in atto ma a mezzo mezzo, non è osata, esperita completamente, non è agita, è trattenuta da strutture concettuali di questo tipo alle quali tu aderisci.

Queste strutture concettuali si portano dietro tutto un mondo emotivo: la cosa da fare è minare ciò che la tua mente recita, e recita cose senza fondamento.

G: Mi dice che mi devo proteggere, che sono troppo delicata per sopravvivere là fuori, perché fino ad adesso sono sempre stata male come un cane.

R: E cosa significa questo? Sarebbe da interpretare questo “Sono stata male come un cane”, lo vedi come la tua mente snocciola banalità, non tu, la tua mente!

Andiamo avanti. Abbiamo detto che nella tua situazione presente non c’è direzione, ma sai un’altra ragione del perché non c’è direzione? Perché tu dai un giudizio pesante su di te, hai l’attitudine a massacrarti e a dire che tutto quello che hai fatto in questi anni è sbagliato.

Io parto da presupposti completamente differenti, che tutto quello che hai fatto è funzionale ai tuoi processi interiori e i tuoi processi non sono fermi, stanno procedendo, evidentemente anche adesso, anche in questa crisi; il problema

è comprendere che l'intoppo sta in ciò che la tua mente recita e nel giudizio che dà sul tuo presente e sul tuo passato.

Se la tua mente dice: "Ho sbagliato tutto", tu non puoi che sprofondare in una crisi ancora peggiore; se invece la tua mente dice: "Ho fatto dei tentativi, ho vissuto delle esperienze, ci sono delle cose che non vanno, che devo correggere, ma comunque sto imparando qualcosa anche se con difficoltà", se permetti questa è una prospettiva completamente diversa. Tu aderisci alla prima di queste affermazioni e vivi tutte le emozioni relative a quella, cioè a quella continua svalutazione di te, sei d'accordo?

Il dolore costituisce sovente l'identità e questa è la ragione per cui la persona fa difficoltà a stancarsi; abbiamo anche detto che la chiave per il superamento del dolore è la disconnessione, imparare a distaccarsi dal pensiero, dall'emozione, dall'azione, però questo è profondamente disorientante e deve appoggiare sull'esperienza, cosa significa?

Se io dico che devi imparare a disconnettere rispetto al tuo pensiero e alle strutture della tua mente, questa, la mente, da un lato accetta questa affermazione, dall'altro si allarma. La accetta perché è una cosa nuova e sa che nella via spirituale si fa così, dall'altro però si allarma e dice: "Se perdo quell'aderenza ai miei contenuti perdo quella significanza di me, quel sentirmi io".

Se comincio a dire: "Non sono io che penso ma è la mente che pensa", se dico: "Non sono io che sento ma è il sentire che si manifesta", questo mi fa perdere quel senso di integrità e di unità, quel senso di essere un qualcosa di coerentemente assemblato; comincio a perdere pezzi, a frammentarmi.

Se ogni aspetto non mi appartiene, la mente dice: "Ma tu dove sei?" Da un lato questo esercita una fascinazione perché è una cosa che viene percepita come sofisticata e intrigante, ma dall'altro genera inquietudine, e sembra che, nel momento in cui tolgo quel filo che unisce pensiero, emozione ed azione, l'intero impianto d'essere della mente venga meno.

Quando vado ad intaccare, attraverso questa affermazione, l'intima connessione tra pensiero, emozione ed azione entro in un campo minato: tutta l'esistenza nell'umano non è altro che un continuo tracciare i contorni di una figura e riempirne il contenuto con linee di coerenza; se non tracci i contorni la mente dice: "C'è solo l'indistinto".

Se tutto questo rimane sul piano della affermazione concettuale è probabile che la paura prenda il sopravvento sul fascino che questo processo porta con sé, se invece diventa esperienza, ad esempio attraverso la meditazione, allora si scopre qualcosa di interessante: quello che allarma la mente, una volta che viene sperimentato, chiama in campo altre forze nella persona e nel non fuggire, nel non rimuovere, nel lasciar transitare, il recitato della mente svanisce come neve al sole e ciò che resta è una esperienza dove non c'è paura, ma solo presenza alla realtà che accade.

La mente teme la disconnessione ma quando questa è all'opera, ed è veramente un essere all'opera di un qualcosa di vasto e profondo, si apre un mondo libero dal timore, veramente nuovo.

La paura c'è solo nella mente.

### 3 | IMPARARE A DUBITARE

R: Che cosa intendi per dubitare?

G: Dubitare di ciò che recita la mente.

R: Per noi è più facile dubitare di quel che fa l'altro, di quello che dice, della realtà che si presenta e che non sappiamo bene come interpretare, piuttosto che dubitare di noi stessi: noi pensiamo che la nostra mente è noi stessi e quindi il dubitare di lei ci appare come un assurdo.

Perché sarebbe come dire che ogni volta che apro bocca, che un pensiero mi percorre la mente, debbo dubitare di questa cosa che accade dentro di me e che è me; operazione non facile, piuttosto innaturale.

La persona non dice: “Questo lo afferma la mente”; la persona normalmente afferma: “Questo lo dico io”. Alla base di tutta la manifestazione individuale e collettiva c'è l'identificazione con la mente e, all'inizio di qualunque trasformazione consapevole, di qualunque percorso interiore, si pone il problema di iniziare a disconnettere dal recitato della propria mente.

Ma la disconnessione poggia sul dubbio: “Dubito di ciò che la mia mente afferma; prima di dubitare di te, delle tue affermazioni, della realtà attorno a me, debbo imparare a dubitare di quello che la mia mente afferma in merito a ciò che percepisco, a ciò che affermo, a ciò che sono”. Invece quello che noi facciamo è dubitare della realtà, in particolare dell'altro: polemizzare, brontolare, lamentarci da mattina a sera, questo lo facciamo senza problema, però arrivare a dire: “Quello che la mia mente recita lo debbo sottoporre costantemente ad analisi e debbo dubitare di ogni pensiero, di ogni emozione, di ogni azione perché ho compreso che la mia visione è parziale”, ci risulta complesso.

L'atto del dubitare non è connaturato alla struttura della mente perché se tu sistematicamente dubiti, entri in un campo minato.

In una personalità che si struttura, che ha bisogno di affermare: “Io ci sono, io valgo, io ho uno spazio, ciò che faccio è mio”, introdurre il dubbio vuol dire minare questo processo, quindi noi possiamo inserire la pratica del dubbio soltanto quando la personalità è sufficientemente formata.

Qui diamo per assodato che la personalità sia ragionevolmente strutturata e che la persona sia abbastanza stanca di una serie di manifestazioni della propria mente.

Allora, perché mai tu dovresti dubitare di quel che la tua mente recita?

G: Perché non ne puoi più.

R: Quindi perché sei stanca di ciò che hai realizzato fino ad oggi in termini di pensare, di sentire e di volere e allora cominci a dire: “C’è qualcosa che non va, forse è il modo in cui mi rapporto con la realtà o forse la realtà stessa che genero, ma in tutto questo percepisco una distorsione”.

C’è quel “forse”, si insinua il dubbio: nella stanchezza, nel malessere, a volte nella disperazione, si insinua il dubbio su noi, non sull’altro. Qui iniziano una serie di processi che se non sono gestiti alla luce di una consapevolezza come quella che può scaturire da una via interiore, diventano processi di crisi del nucleo di identità e conducono ad affermazioni quali: “Guarda i disastri che ho creato, ho sbagliato tutto quanto, la mia vita non genera altro che fallimenti e dolore”.

Nella via interiore noi guardiamo le nostre difficoltà, le frustrazioni, il soffrire e vediamo che cosa la mente recita sui nostri fallimenti, sulla fatica di vivere, e possiamo cominciare a dubitare del suo recitato. Quindi tu puoi cominciare a dubitare sul fatto che hai sbagliato tutto, che forse invece di fare quello potevi fare quell’altro..

G: Ma è vero che ho sbagliato, ho fatto quello che potevo in quel momento, ma guarda dove mi ha portato.

R: E secondo te, oggi, sei in un collo di bottiglia senza possibilità di uscita, oppure - vedi dove il dubbio è necessario -



la tua mente interpreta la situazione attuale come lo stato di colei che è in un collo di bottiglia, ma forse hai una possibilità che la mente non coglie e si svelerà a seconda di come interpreti? Forse, il tuo sentirti in un collo di bottiglia è soltanto qualcosa che è conseguenza del recitato della tua mente, di una realtà interpretata secondo certe strutture mentali fortemente svalutative. Forse, tu non sei affatto in un collo di bottiglia, forse la soluzione c'è o si presenterà, ma non la vedi o non ti disponi: sei immedesimata con un recitato e tutto ti appare in quella luce.

Ti stai facendo del male perché non riesci a distaccarti da quella visione, ma potresti dire: “Forse per uscire da questo collo di bottiglia la soluzione non è di continuare a farmi a pezzi, forse la soluzione è di guardare alla realtà presente da un altro angolo visuale, dubitare del punto di vista che la mente mi offre in continuazione”.

Quella che stai attuando è la modalità più semplice, è quella più consona a come la tua mente si è formata e che la porta ad affermare qualcosa di apparentemente indiscutibile: “Ho fatto delle scelte, le ho sbagliate e di conseguenza oggi patisco un fallimento”.

G: E cosa dovrei fare? Debbo pensare ai bambini che muoiono di fame? Il discorso del cambiare il punto di vista mi rimane difficile, continuo a vedere la possibilità di tornare a scuola come sbagliata. Non posso tornare a scuola e dire che ho cambiato punto di vista e le cose vanno bene, perché, per me, è come dire che la cacca profuma. Io posso cambiare il punto di vista e dire che ancora posso fare tante cose, ma non sul tornare lì e guardarlo in un altro modo.

R: Non ti sto dicendo che tu devi tornare a scuola, ti sto dicendo: “Guarda quello che la tua mente recita, guarda come quel recitato ti ficca in un collo di bottiglia e sembra che tu non abbia nessuna possibilità”. Ti dico: “Dubita di quel che recita la mente”, non ti dico: “Torna a scuola”.

Affermo che se tu non dubiti di quel che la mente ora recita, sul fatto che non c'è nessuna possibilità, sul fatto che non hai una casa tua, non hai un lavoro tuo, non si è ancora dischiusa la possibilità concreta di fare a tempo pieno ciò che ami, messa così non c'è possibilità.

Ma io non credo che sia così. La questione centrale è che ti senti in un collo di bottiglia e ti senti senza nessuna possibilità di uscita, ti “senti”, non “sei”. Non dico che la tua strada è facile, abbiamo sempre affermato che la realtà è complessa, però questa realtà poggia sull'interpretazione che tu ne dai, e l'interpretazione è condizionata da come ti senti prigioniera e il tuo sentirti prigioniera deriva dal tuo aderire al racconto della mente.

Quello che adesso puoi fare, dal mio punto di vista, è diminuire la tua adesione al recitato mentale, cercare di creare uno spazio.

Se non crei uno spazio nella rappresentazione che la tua mente fa della realtà non ti si apre nessuna prospettiva, vedi soltanto il tappo in fondo al collo della bottiglia.

Io considero che la vita non si diverte a prendere a bastonate qualcuno e quindi considero che esiste sempre una possibilità, perché i fatti sono inseriti dentro a dei processi e questi sono sempre trasformativi; considero anche che quando noi aderiamo al recitato mentale, finiamo per non vederla quella possibilità, e per immedesimarci soltanto con la frustrazione e la paralisi che non dà luogo a nessuna evoluzione.

Su questo aderire a ciò che la mente recita deve operare il tuo dubitare; guarda quanto è difficile dubitare, la mente protesta: “La realtà è questa, di cosa vai cianciando, questa è la realtà!”.

G: Ma me lo hai ribadito anche te prima. Mi hai detto che i tempi sono difficili, mi avresti dovuto dire: “Nel tuo schema interpretativo puoi creare una realtà in cui per te i tempi non sono difficili”, invece non me lo hai detto.

R: Ma perché io non sono così semplicione! Ci sono elementi che fanno parte di una rappresentazione collettiva e questa, in

questo periodo temporale, è una rappresentazione dove chi cerca lavoro, o casa, ha delle difficoltà; scusami, ma io non sono un uomo da formulette, ti conduco passo passo nelle strutture più profonde dell'operare della tua mente che è fortemente condizionato dal sentirti intrappolata; questo sentire sorge dalla svalutazione di te che nel profondo ti pervade. In questo modo la tua mente legge la realtà; a me non interessa portarti nel gioco delle formule e indurti ad affermare: "Non è vero che sono intrappolata, ho tutte le possibilità che desidero".

G: Perché non posso?

R: Non è sbagliato, è una pratica per menti semplici, facilmente programmabili. Piuttosto che utilizzare una sorta di ipnosi e pompare nella tua mente una visione differente, ti suggerisco di coltivare il dubbio rispetto alla visione che coltivi adesso; desidero condurti alla conoscenza dei percorsi della tua mente, non darti formule che prima o poi farai a pezzi.

Sono due strade molto differenti, quella che ti suggerisco non ti indica un comportamento da assumere, ti offre gli strumenti per metterti a nudo; non vai in giro con un manualetto di indicazioni su come tirarti fuori dai guai; conosci te stessa, fin nelle tue viscere, mi sembra un po' differente.

Se tu provi a prendere un po' di distacco, a creare uno spazio, a non affollarti lì, nel collo della bottiglia in prossimità del tappo, che cosa succede?

Nella prima modalità che tu hai indicato, cambi programmazione, nel senso che ti ripeti delle cose con orientamento differente, e poi, forse, si realizza un altro programma; in questo modo di operare che rispetto, intendimi, non lo giudico, tu sei protagonista nell'esserti ficcata nel collo di bottiglia e sei protagonista nell'uscire dal collo della bottiglia.

Io ti propongo un altro approccio: la tua interpretazione attuale ti colloca dentro al collo di bottiglia; se la lasci cadere, questa interpretazione, che cos'altro si può presentare al tuo sguardo, che non è opera tua, ma che è opera della vita, che non poggia

sulla tua volontà, ma sulla tua disponibilità, su uno sguardo più vasto che va oltre te, oltre il tuo limite o il tuo talento? In questo atteggiamento c'è una resa, c'è un disporsi, c'è una comprensione di sé e della vita che sono molto differenti dalla soluzione che fa perno sulla programmazione mentale.

Sei in questa trappola solo perché hai sbagliato a programmarti o questa trappola è una grande chance perché tu scopra ciò che ancora non hai scoperto?

G: E come si fa? Tutta la mia tensione viene dallo sforzo di trovare un modo con le mie possibilità.

R: Dietro a questa impostazione c'è, secondo me, tutta la presunzione della mente che traccia i suoi confini e afferma se stessa; presunzione legittima, lo abbiamo già detto, ma forse ora la vita ti sta suggerendo altro, proprio nella difficoltà in cui ti senti, in questo collo di bottiglia, ti sta offrendo una possibilità nuova, che hai poco frequentato e che invece deve entrare a pieno titolo nella tua esistenza. Forse ora la vita ti chiede di assecondare la sua danza, non di lottare. Non di farla danzare secondo il tuo ritmo, il tuo adagio, ma di danzare con lei; è molto diversa come prospettiva.

Io non so se l'altra possibilità funziona o non funziona, non l'ho mai sperimentata, non mi interessa, non è la mia strada.

G: L'altra, dici, quella di verbalizzare un intento differente..

R: Quella del protagonismo, del cambiare programmazione, di realizzare fondamentalmente una sorta di processo ipnotico che plasmava diversamente la mente. Questa modalità sicuramente funziona perché c'è chi la persegue, di certo funziona entro un certo ambito di possibilità, ma io non separo mai la via interiore dalla via esteriore, il percorso relativo all'umano dal percorso che lo trascende, e quindi quando guardo te, guardo al tuo andare verso la pienezza di te, ma anche verso la trascendenza di te.

Dal mio punto di vista, ciò che posso proporre a te non è la costruzione di nuove strutture mentali, direzionate in modo

diverso o opposto rispetto al passato, ma è la conoscenza e la disconnessione dalle tue strutture attuali, è quel dubitare su quello che la mente recita come interpretazione di te chiusa in un collo di bottiglia; dubitare, dubitare, dubitare.

Lasciare che sorga uno spazio di non tensione, di non protagonismo tuo, di non volitività tua, e lasciare che colei che danza con te – siamo d'accordo che c'è qualcuna che danza con te? – ti porti, ma sulla base di un tuo arrenderti.

G: Ma di questo non sono capace, cos'è questa resa?

R: Prima di parlare della resa tu devi affrontare la questione del dubitare: il dubitare del tuo essere in un collo di bottiglia. Vorrei che tu prendessi in considerazione questo aspetto perché nei fatti non lo fai; dopo che hai fatto questo, possiamo parlare di resa.

Ti dico che se tu cominci a dubitare della rappresentazione che la tua mente mette in atto, allora, si può aprire uno spazio. Quando tu vieni qui il sabato e noi facciamo le nostre meditazioni, c'è mai un momento in cui ti liberi del tuo capoccione? Poco. Questo ti dice quanto sei immersa nell'identificazione, quanto sei piena e permeata di quel che la mente recita.

G: Dopo che sono stata qui la mente si incazza molto e mi viene il mal di testa subito, tutte le volte; quando vado a casa mi bombardata a tal punto che penso di diventare pazza perché mi dice tante di quelle cose, si scatena, è peggio di prima!

R: Ma va, che scoperta! Sarebbe un bell'affare se tu venissi qui e andassi via tutta bella, contenta e solazzata! Ti sarei di bell'aiuto! Allora scusa, invece di venire qui, fatti due canne! Invece il venire qui ti scatena la mente e questo ti costringe a dubitare di ciò che recita, questo è il processo.

G: Lo sai che tutto il giorno, in balia di questo disco rotto che mi gira in testa, cammino e dico: "Basta! basta!" Chi mi vede pensa che sono matta e io stessa penso di diventare matta; "Roberto mi fa diventare matta", ho pensato.

R: Ma ti faccio diventare matta! La nostra relazione ti porta al parossismo la mente, te la fa esplodere!

G: Ma torno normale?

R: Non lo so, forse diventi una piccola disabile!

Nella crisi uno viene messo di fronte a ciò che è, e uno è ciò che la propria mente recita, uno è come la mente interpreta il suo essere.

Questa è la sostanza del lavoro che facciamo: la relazione con me ti fa esplodere la mente e ti fa da specchio su come la tua mente ti porta dove vuole.

Ti chiedo: vuoi continuare ad andare dietro a questo gioco oppure vuoi cominciare a dire: “Ma cosa sta accadendo? Forse la chiave non è andare dietro a tutto quello che lei recita, forse la chiave è smettere di andarle dietro, forse nel lavoro che io faccio con questo pazzo la soluzione non è rincorrere tutte le stimolazioni e le distorsioni che poi la mia mente mette in atto, forse la soluzione è lasciar andare, è il non seguirla, è il non accreditarla”.

G: Può aiutare dire: “Basta!”

R: E certo che aiuta. Dici basta a te stessa, dici basta a quell’identificazione con ciò che la tua mente recita. Dietro quel basta c’è: “Non voglio più identificarmi con quel che reciti!”

Comprendi, noi non facciamo il nostro percorso per trovare un lavoro a Giulia, stiamo facendo il lavoro dell’esistenza di Giulia e in virtù di questo, attraverso questa relazione, sei messa di fronte a te stessa, nuda di fronte a te e prendi atto che sei in balia della tua mente.

Allora ti si pone il problema: vuoi vivere il resto dei tuoi giorni in balia della mente o vuoi imparare, adesso, situazione dopo situazione, ora dopo ora, minuto dopo minuto, a dire: “Basta, basta, basta, io non ti riconosco più, io non voglio più identificarmi con quel che reciti, io riconosco che quel che mi rappresenti non è me stessa, non so cosa sia ma non mi sta bene questo!”

G: Sono andata a correre e pian piano la mente si è svuotata, mi si è aperta una possibilità. La mente diceva: “Ma cosa vai a correre, ti fa male la testa..”

R: La mente diceva: “Rimani qui, stai a cuccia, stiamo nell’angoluccio!” Al depresso gli dice: “Cosa vuoi fare tu, vuoi andare a lavorare? No, stai qui, nel lettuccio, sotto le copertucce e coltiva questo stato”. Non vuole che tu disconnetta, non vuole che tu ti distacchi.

G: Ma perché?

R: Perché lei trae nutrimento da quello stare sotto le copertucce, dal farsi a pezzi; lei non trae nutrimento dal non essere più sé stessa, dal non essere più eccitata e sollecitata e rifornita, attraverso la stimolazione, di energia. Ogni volta che non l’accrediti, ogni volta che non ti identifichi con lei è come se tu le togliessi il pane, non le dai più da mangiare, e ti pare che la mente, che è un organismo energetico, accetti di morire di fame? La mente vuol mangiare e il suo nutrimento, in questo caso e purtroppo in molti altri, è il “nostro” dolore, la “nostra” sofferenza.

Cosa credi che mangia soltanto attraverso la gioia e il piacere? Mangia in tutti i modi, tutti i cibi che le si presentano finché, ad un certo punto, uno dice: “Ti vedo, mi hai stancato, basta!”

Allora la smascheri nella sua capacità di portarti dove vuole; lei è veramente la tua carceriera e tu sei nella condizione, ad un certo punto, di dire: “Sono così stanca che imparo a dubitare di quel che mi racconti e adesso vado a correre! Oppure, siccome adesso dubito, invece di coltivarti, entro in uno stato meditativo”.

Perché ti piace tanto scrivere? Perché quando scrivi tutta quella parte della mente è disconnessa; se non accrediti in continuazione quello che la mente recita allora si può aprire uno spazio, ma finché tu l’accrediti, non c’è spazio, e se non c’è spazio non c’è soluzione.

Dall'affollamento della mente, dal caos, dalla confusione estrema, da quegli stati di tensione per cui ti sembra di esplodere, o ti sembra di crollare, o di non farcela più, da lì non emerge niente se non la disperazione e, dopo, nella disperazione, in genere si affaccia una luce. La disperazione è l'eccesso del dolore, della mancanza di prospettiva: ma bisogna per forza arrivare alla disperazione per incontrare quello spazio che si apre?

No, evidentemente, se consapevolmente diciamo: “Basta con questa identificazione, basta con questo venirti dietro, non ti seguio più. Deliberatamente, per quel che mi è possibile, dubito di te, non ti alimento”.

Allora si può aprire uno spazio sulla realtà, la possibilità di vedere che cosa la vita ci sta effettivamente proponendo. Il mio punto di vista è che tutta la realtà, tutte le possibilità a noi necessarie, siano lì: tutta la realtà necessaria al compiersi del nostro percorso esistenziale è lì, tutta, ma noi non la vediamo. Quando siamo identificati con la mente e con il suo recitato non vediamo la realtà, vediamo frammenti molto parziali.

G: Quasi niente.

R: Vedi allora quanto è necessario lasciar sorgere uno spazio; dal dubitare su quello che la mente recita viene da sé che sorga uno spazio, e nello spazio si possono individuare altre possibilità di esperienza: il dubitare della mente è un qualcosa con cui, lungo il cammino, la persona della via interiore deve misurarsi necessariamente.

Tu dubiti del tuo sentirti nel collo di bottiglia, ma altri dubitano del loro sentirsi nella via interiore, in quella o quell'altra pratica: ad un certo punto quale è il viandante che non entra in questa crisi profonda e non si trova di fronte l'identificazione con i processi mentali suoi e con quello che recita in merito alla via che sta percorrendo? La persona sente che quella via le si svuota completamente di senso ed entra in una crisi profonda, allora deve compiere veramente quel passo del dubitare del



modo di interpretare il suo essere nella via interiore, nella vita e con se stessa; dubiterà di tutta la via che ha seguito sino a quel giorno e si troverà nel punto che per noi, invece, è fondamentale: la perdita dell'orizzonte, la perdita di tutto quello che fino a quel punto ha considerato il suo orizzonte.

Quando tu sei nel dubbio perdi l'orizzonte, allora può aprirsi quello spazio che è come un fiore che germoglia in mezzo all'asfalto: vedi mai quei filetti d'erba che osano negli sfaldamenti del manto stradale? Se li lasciassimo crescere diventerebbero un fiore: è la stessa cosa, ma non c'è possibilità che quel fiore possa sorgere se noi rimaniamo affollati nell'identificazione con la mente, dentro quell'affollamento che ha la compattezza dell'asfalto!

Ma come fai a lasciare che uno spazio affiori se credi che tutta la tua esistenza sia solo nelle tue mani? Se non hai nessuna fiducia, se non c'è nessuna apertura di credito, se non c'è abbandono, se non c'è resa a un qualcosa che va oltre te?

Qui non ti parlo di una fede; tu sai quanto la fede in alcune persone è il grimaldello che permette di rompere gli equilibri della mente e di andare oltre, magari affermando: "Ci sono delle difficoltà però io ho fede che il Signore provvederà ai miei bisogni!" Non è certo sbagliata come affermazione, diciamo che noi ci esprimiamo in termini differenti, ma è certo che anche nel nostro atteggiamento è necessario un disporsi, ma cosa significa questo disporsi, cosa c'è dietro questo termine?

G: Stare allerta, stare vigili su quello che accade senza un pregiudizio nella testa.

R: Senza pregiudizio, quindi con una disponibilità a lasciare spazio a un imponderabile?

G: Sì, non rimettere il programma che interpreta secondo uno schema usuale.

R: C'è un imponderabile quindi che interviene, ecco cos'è il disporsi, è un aprirsi ad un imponderabile, ad una possibilità altra che non dipenda solo da te, alla possibilità che ci sia

qualcuno che danzi con te, che ti sorprenda, che ti spiazzati. Vedremo più avanti, quando parleremo di chi opera il cambiamento, che nella nostra visione è fondamentale questa apertura di credito, questo non appoggiare solo su se stessi. Noi parliamo di fiducia piuttosto che di fede perché questo termine è abusato oltre ogni dire e rimanda a visioni lontane dal nostro approccio, dove la fede ha un interlocutore preciso nell'immaginario del "fedele" e c'è un "io" e c'è un "Tu", che entrano in relazione sulla base di uno slancio, e quel "Tu" ha quasi sempre un aspetto, una sembianza.

A noi che tendiamo alla trascendenza dall'io, ci rimane impossibile interloquire con un "Tu" persona; ci è invece possibile disporci interiormente alla presenza nelle nostre vite di un "Altro" non qualificato, non persona, non definito, che è esperienza concreta che sorge nell'atto contemplativo.

Proprio perché è esperienza, il definirlo sarebbe un limitarlo, sarebbe mettere un'etichetta su ciò che non è etichettabile: dentro quell'esperienza possiamo rinunciare all'uso della parola, del pensiero, di quegli elementi cioè che formano la realtà. Possiamo lasciare il contenuto di quell'esperienza nel suo ambito che è oltre la realtà del manifestato e quindi del delimitato e si presenta senza forma, senza nome, senza alcun attributo, eppure presenza inequivocabile.

Torniamo a noi. Molte volte ci chiudiamo dentro al nostro dolore e alla nostra solitudine e non riusciamo a compiere questo gesto minimo di apertura, il considerare che forse la vita danza con noi; in questo nostro perseverare nell'identificazione con la mente c'è una ottusità, ma perché c'è questa ottusità?

Quando affermo che nel collo di bottiglia ci sono finito io e dal collo di bottiglia debbo uscirne io, tutto questo mi identifica altamente, costruisce ed edifica il mio senso di essere, mi delimita rispetto all'altro, rispetto al non essere: mi delimita e mi identifica perché mette al centro me.

Ma nel momento in cui mi apro ad un imponderabile vuol dire che introduco nella mia esistenza un tarlo, cioè la possibilità che la mia esistenza non sia completamente nelle mie mani; ma dal punto di vista della mente questo è veramente qualcosa di minaccioso, la mente ha bisogno di confidare su di sé e su ciò che secerne come prodotto di sé, cioè l'identità. Nel momento in cui introduco un altro fattore, l'imponderabile, relativizzo l'identità, ma si apre un conflitto profondo e sotterraneo dentro di me.

Quando la persona finalmente si approssima al dubbio e può anche cominciare a vivere piccoli spazi di libertà dalla presa della mente, questo processo porta con sé anche il farsi avanti di una novità rilevante mai sperimentata prima in quei termini, di un atteggiamento che apre su di una esperienza che parla di un mondo non definibile, non programmabile, non gestibile, non in nostro potere, un qualcosa che ci sfugge completamente.

G: E' vero che è così, infatti quando io ti ho detto: "Ho sbagliato tutto, adesso devo rimediare", avevo la presunzione che come ho sbagliato e l'ho creato io, così posso anche togliermi da questa situazione.

R: Se noi ci muovessimo all'interno di una analisi psicologica ti direi che va bene così, come dici tu, ma noi, in questo ambiente, guardiamo le cose da un altro piano di consapevolezza, che ci porta ad affermazioni piuttosto differenti: quella che tu sperimenti è la rappresentazione della tua mente, puoi scegliere di stare dentro l'interpretazione degli eventi che ti propone o di non stare al suo gioco.

Puoi scegliere, nel senso che se dici: "Questa mi sta veramente menando dove vuole, io posso dubitare di lei", questo è in tuo potere, puoi farlo. Ad un'altra persona direi un'altra cosa, tu puoi affrontare la mente a questo livello perché sei una persona comunque sufficientemente strutturata nella personalità, anche se a te non sembra. Ad un'altra, meno strutturata, più fragile sul

piano dell'identità, consiglieri il percorso psicologico tradizionale.

Nel nostro caso la sequenza è: stanchezza, dubbio, affiorare di uno spazio, affidarsi all'imponderabile. E' un grande fattore di crisi l'inserimento dell'imponderabile nelle nostre esistenze perché conduce ad un rovesciamento di prospettiva completo: noi che ci siamo sempre pensati come gli artefici del nostro destino, ad un certo punto ci rendiamo conto che questa visione ci ha portato nel collo di bottiglia con un tappo alla fine.

Tutto il nostro soffrire, proprio perché è così pregnante e ci sta così stretto, forse ci apre alla possibilità, attraverso questa crisi, di arrenderci al fatto che possiamo imparare a considerare la vita come una danza che compiamo con questo imponderabile; fuori da questa visione temo che, nella nostra solitudine, incontreremo ciclicamente la sofferenza come insegnante e non come semplice accadere.

Ti trovi di fronte ad un passaggio esistenziale e a me sembra che la vita ti stia dicendo: "Giulia, possiamo andare più in là, possiamo andare verso qualcosa che cambia veramente nel profondo la tua esistenza, che ti porta fuori dalla tua solitudine".

Non ti ho parlato di fede, ti ho parlato di dubbio sulla mente, del lasciare che, diecimila volte al giorno, dubitando dei tuoi pensieri, emozioni ed azioni, possa sorgere quello spazio vuoto di te e, da quello spazio che non è occupato da te, possa sorgere qualcosa d'altro ed insieme possiate camminare, insieme però, non più nella tua solitudine.

Questo "sorgere" è un dato di esperienza, non un postulato cui si aderisce per fede: dall'esperienza, dallo sperimentare praticamente, sorge questo: è un dato che appoggia sulla realtà vissuta.

Nel momento in cui te ne parlo, la tua mente viene a conoscere la possibilità del non camminare da sola ma del procedere con

l'imponderabile a fianco: quindi la tua mente, per il solo fatto che io te lo sto proponendo, si dispone; quel disporsi è già un aprirsi ad una possibilità, è già una concavità che prepara i processi successivi e li rende possibili.

C'è un'altra strada ed è arrivare alla disperazione completa: nella disperazione probabilmente vivresti gli stessi processi; per forza, ad un certo punto, dovresti dubitare e per forza, dal dubbio poi nascerebbe la consapevolezza, la coscienza nuova di un qualcosa che si introduce nella tua esistenza..

G: Perché debbo arrivare lì.

R: I nostri incontri, forse, in un qualche modo, ti preservano dal precipitare in quella strada..

G: A volte, quando sto male, inizio a recitare un mantra e dico: "Io sto bene, io sto bene.."

R: Quando tu dici così, che cosa fai?

G: Non mi sono identificata con lo star male, non ho aderito, in sostanza ho dubitato.

R: Dal mio punto di vista quando tu dici: "Io sto bene", disconnetti rispetto a: "Io sto male". Noi potremmo dire che, secondo quell'altra visione, il fatto che tu dici: "Io sto bene, io sto bene", ti porta ad andare su quelle probabilità o su quelle varianti in cui tu effettivamente stai bene, quindi cambi programma. Non è sbagliata come affermazione, però guardiamola secondo la nostra visione; nel momento in cui dici: "Io sto bene", disconnetti da: "Io sto male", non aderisci più a: "Io sto male", ed è lì che si crea uno spazio..

G: Rompi la catena..

R: E quindi può sorgere un'altra situazione, che non sorge secondo me perché tu hai affermato: "Io sto bene", sorge semplicemente perché nei fatti non hai aderito più a: "Io sto male"; il dolore c'è solo nella mente, come disconnettiamo dall'identificazione col recitato mentale ciò che troviamo è la realtà nella sua neutralità.

Quando diciamo che interviene l'imponderabile togliamo il potere alla mente; se diciamo che il tuo stato è cambiato perché hai affermato: "Io sto bene", lasciamo ancora tutto il potere alla tua mente e invece, così operando, glielo togliamo completamente, tiriamo via le sue mani da addosso a te; ma la situazione nuova che si è creata in virtù della tua disconnessione non dipende da te, non dipende da te, questo è centrale.

Quando tu non aderisci più, non sei al centro della situazione; quando si crea quello spazio, al centro non ci sei più tu, che cosa c'è al centro?

G: C'è la vita.

R: Quel che accade, attimo dopo attimo; non sorge qualcosa che hai programmato, che hai desiderato, sorge un qualcosa che sempre ti stupisce, che sempre, in qualche modo, ti meraviglia; vai a vedere come, tutte le volte che sei uscita dall'identificazione con i tuoi processi mentali, poi la vita ti ha stupito.

Noi non diamo nessun valore a questo stupore, purtroppo non sappiamo nemmeno riconoscerlo, perché diamo valore soltanto a ciò che facciamo noi, a ciò di cui siamo protagonisti, non a ciò che ci viene donato, non abbiamo gli occhi per vedere il dono. Non siamo allenati a coltivare la dimensione del dono, anzi facciamo veramente difficoltà ad accoglierla e interpretarla. Vedi dentro quale dimensione d'esistenza noi pian piano stiamo cercando d'andare? Bisogna che una mente sia allenata per calarsi nel sapore intimo di ciò che si apre, e bisogna anche che sia allenata nello sguardo, per accorgersi quando la vita le sta donando qualcosa e lei non sa vederlo.

Noi viviamo chiusi dentro una gabbia interpretativa dove siamo i fautori della nostra edificazione e della nostra distruzione: è una gabbia interpretativa legittima ma che ad un certo punto diventa veramente asfittica, soprattutto quando la pressione del dolore si fa sentire.

Bisogna entrare in una comprensione differente dei processi, questo intendo con quel “danzare con la vita”; ma è un danzare, non un dare pestate alla vita o la vita che da pestate a te. Guarda quanto è importante andare verso comprensioni più sofisticate, più elaborate, più sottili, più duttili e morbide con la mente stessa: da un lato noi diciamo di non identificarsi con la mente, dall’altro non stiamo facendo altro che sofisticarla, portarla verso comprensioni più profonde: noi utilizziamo la mente per scalzare la mente.

G: Bisogna domarla in un certo senso..

R: Bisogna avere nuove capacità, nuove visuali interpretative; prima che scompaia ogni interpretazione, tu vai di interpretazione in interpretazione attraverso percorsi sempre più sofisticati, guardando la realtà sempre da punti di vista nuovi. Allora non rimani prigioniera delle vecchie strutture, crei nuove strutture, più sofisticate; vivi nuovi spazi e questi generano altro spazio. Il dubbio genera dubbio, la disconnessione genera disconnessione.

Ad un certo punto la mente si placa.

G: Spero arrivi presto.

R: Adesso! La possibilità di placarsi non è mai domani è sempre adesso; se sposti l’attenzione c’è un luogo dell’esistere dove tutto è senza connotazione e questa condizione esiste da sempre e per sempre, per tutti; comunque, ad un certo punto la mente si placa con tutto il suo domandare, interrogarsi, farti a pezzi; si placa e si prospettano nuove possibilità di comprensione.

In questo nostro procedere, se tu osservi, abbiamo fatto una cosa semplice, semplice: abbiamo introdotto qualcosa che va oltre noi, intendo dire oltre il nostro modo di comprenderci.

Più andiamo dentro a questo processo e smettiamo di tracciare cerchi attorno, abbandonando questa azione di delimitazione di noi e non considerandoci più come coloro che sono soli, che

sono isolati, che sono persi nel dolore, quando cambiamo lo sguardo, lo spazio si apre ed è vastissimo di possibilità.

Ma devi avere gli occhi per accorgerti delle nuove possibilità; se mai hai considerato che la vita è danza e che la vita è colei che ti accompagna e ride e piange con te, se mai lo hai considerato, finisci per non vederlo.

Perché alla fine vediamo quel che riteniamo sia proprio del nostro orizzonte.

Ciò che abbiamo visto oggi lavorerà come un tarlo dentro alla tua mente e la interrogherà, la metterà in crisi e la farà arrabbiare e lei menerà calci e dirà: “Ma quale imponderabile, ma togliti dai piedi, ma non lo vedi che va tutto male”, e tornerà il vecchio, però noi, intanto, abbiamo messo un tarlo.



#### 4 | LA DISCONNESSIONE DAL RECITATO MENTALE

R: Nelle sedute precedenti abbiamo detto che il dolore è un elemento costitutivo della nostra identità, però ad un certo punto c'è qualcosa che si rompe, quando il dolore è molto pressante e noi, a quel punto, siamo stanchi.

Noi partiamo dal fatto che la stanchezza è veramente un punto di svolta: tu considera quanto è importante quel dire: “Non ce la faccio più”, quanto ci mette in un angolo, perché non è che lo diciamo una volta sola, lo ripetiamo migliaia di volte e alla fine non abbiamo più risorse.

Il ruolo della stanchezza è fondamentale: una persona, molto spesso, giunge alla via interiore perché è stanca, ed è su quella base che noi possiamo cominciare a parlare del dubbio e della disconnessione. La persona stanca può iniziare a dire: “Ma tutto questo pensiero, tutta questa emozione che si manifestano, debbo per forza portarmeli appresso per il resto dei miei giorni, o posso cominciare a prendere un po' di distanza?”

Prima di procedere definiamo due termini: distacco e disconnessione. Che cos'è il distacco rispetto ad un pensiero o a un'emozione o a un'azione?

G: E' lasciarlo scorrere e non attaccarcisi, non giudicarlo; lasciarlo esistere, osservarlo, ma non andargli dietro.

R: Quindi non identificarsi; il termine “identificarsi” cosa significa?

G: Che quella cosa è nostra, ci travolge, fa parte della nostra natura.

R: Siamo noi, quindi è la nostra identità, la nostra personalità; questo è fondamentale perché la partita si gioca proprio su questo piano, sul fatto che ci rendiamo conto che ci sono delle cose che fino ad ieri abbiamo considerato parti intime della

nostra costituzione, ma ad un certo punto comincia a venirci un dubbio sulla loro natura.

Quando sopraggiunge, quella stanchezza, porta con sé anche il dubbio: “Ma è vero che io sono quello o forse sono anche dell’altro, o forse quello è soltanto uno dei tanti modi di manifestarsi di me?” Sorge questo dubbio ed è fondamentale: stanchezza e dubbio.

E’ possibile un distacco se dietro ci sono stanchezza e dubbio, altrimenti non è possibile nessun distacco, rimaniamo attaccati e basta, e diciamo: “E’ così, non c’è via di scampo”.

La stanchezza apre la porta al dubbio; il dubbio apre la porta al distacco; il distacco apre la porta alla disconnessione, questa è la sequenza ed è molto importante che venga compresa dalla persona della via interiore che si troverà a confrontarsi con questo processo mille volte al giorno.

Noi postuliamo che la persona possieda un discreto grado di consapevolezza, di questo non abbiamo parlato granché perché lo diamo per scontato: la persona della via interiore deve avere una disposizione alla consapevolezza, perché se non è almeno un po’ allenata siamo in un’altra parte del cammino e questi discorsi non sono assolutamente adatti a lei. Noi ci siamo posizionati in un certo tratto del cammino e la condizione di base per entrare nelle dinamiche che indichiamo è che la persona si veda con occhi piuttosto lucidi.

La persona si osserva nel ripetere frequentemente gli stessi meccanismi, ha acquisito questa consapevolezza generale, ma da questa deve scendere verso una consapevolezza molto più articolata, dove può vedere i moti che la portano ad aderire a quel pensiero o a quell’emozione.

Si tratta di andare verso una consapevolezza veramente sottile, allora si può vedere come quel pensiero ad un certo punto sorge, come lo fai tuo e reciti: “E’ il mio, sono io”, come poi ti ci avvinghi e come lui, in qualche modo, diventa veramente colui che ti possiede. Possedendoti ti stanca, stancandoti ti fa

sorgere il dubbio: “E’ vero che sei me stesso, che sei la realtà di me?” “E’ vero che la mia esistenza deve ridursi a te?”

G: Ma è possibile che proprio per questo mi si scatenino le paure in questo momento?

R: Secondo me, sì, perché è come se una parte di te fosse consapevole che effettivamente siamo ad una stretta e ci sono dei processi che erano sospesi e che ora si riattivano; è naturale che la mente sia spaventata dal non potersi più spiegare le cose nel solito modo, come vittima della vita, dell’altro. Tu stai andando verso un processo che ti apre a modelli interpretativi differenti, questo da un lato affascina la mente, dall’altro la spaventa.

Inoltre, se il modello che vai acquisendo è strutturato, è più facile da accettare, ma nel nostro caso noi facciamo un’altra operazione.

G: Andiamo a smantellare tutto quanto!

R: Quindi è inevitabile che la tua mente si agiti, non essendo una riforma o una sostituzione, ma uno smantellamento; è naturale che la struttura dell’identità vacilli e tu percepisca in modo vivido questa oscillazione. A questo punto se noi rimaniamo solo sul piano dei concetti la mente si sente minacciata e basta: “Attraverso questo modo di discorrere io sento di perdere quella coesione e unitarietà di me che chiamo Giulia”.

G: Io sarei molto contenta di perdere Giulia.

R: C’è una parte che è contenta, ma un’altra parte lo è molto meno e questo è il conflitto che vivono tutte le persone: vivono la seduzione di questi discorsi, si sentono attratti perché effettivamente corrispondono ad un bisogno profondissimo che esiste in loro, però c’è un’opposizione da parte delle menti, quella parte che ha costruito l’identità, la realtà personale.

Questo conflitto è inevitabile ed è perciò che diciamo che la persona deve manifestarsi nella pienezza della propria umanità e nella disconnessione dall’umano, deve compiere entrambi i

processi: questo è un modo per fronteggiare questo conflitto che si sviluppa nelle menti.

Se dico alla tua mente: “L’umanità è solo rappresentazione, non curartene, vai oltre, persegui uno stato contemplativo permanente”, una parte di te è sedotta e vede questa prospettiva come un eden, ma un’altra parte sentirai come protesta.

G: E cosa potrebbe dire?

R: Di tutto e di più, ma essenzialmente è un sentirsi mancare la terra sotto ai piedi; nei fatti la fascinazione dell’eden non è perseguita, né perseguibile, perché rimangono ancora tanti aspetti dell’umano e rimane una spinta, una volontà affermativa; allora, da un lato la persona è dentro la morsa della mente, dall’altro nella proiezione dell’eden.

La persona è risucchiata verso lo stato contemplativo permanente quando tutte le domande sono morte, il bisogno di risposte è morto, l’esigenza di manifestarsi operando se n’è andata: allora sorge nell’interiore l’atto contemplativo in modo spontaneo, ma sorge perché è morta, o si è rarefatta considerevolmente, la mente con tutti i suoi bisogni; finché c’è mente, c’è bisogno di esserci.

La persona si ritrova con una parte che la chiama all’atto contemplativo, e l’altra parte alla realizzazione di sé, e vive a cavallo tra le due. Ho visto che è buona didattica dire alla persona che deve spendersi e deve veramente tuffarsi nella vita, da un lato, e dall’altro, mentre fa questo, deve imparare a sorridere su ciò che pensa, su ciò che sente, su ciò che vive.

Si possono coltivare nello stesso tempo la totale umanità e la totale trascendenza della propria umanità; poi, più tu impari a vederti consapevolmente e a vivere senza remore e senza resistenze, più fai questo associato ad una profonda consapevolezza e a quello sguardo leggero che impara a considerare tutta la danza della vita come gioco, più il tuo

vivere si alleggerisce e più l'atto contemplativo si insinua in tutti gli aspetti della tua esistenza.

Noi viviamo normalmente la vita sotto il dominio della mente e, in alcuni momenti, come nella meditazione, sperimentiamo un suo rarefarsi e scomparire, ma c'è un'altra maniera: vivere pienamente, senza risparmio, su tutti i piani, consapevoli di quel vivere, con uno sguardo permeato di leggerezza comprendendo che ciò che vai sperimentando è rappresentazione, è gioco. Qualunque esperienza tu viva, se la sperimenti come rappresentazione e gioco, ti conferisce una grande leggerezza; invece quand'è che c'è una pesantezza?

Quando tu credi che il tuo destino sia in gioco in quel momento. A noi suona strano il termine gioco e più strana ancora l'accoppiata leggerezza-gioco: ci affascina ma la riteniamo astratta, fuori dal reale veramente possibile..

G: Ma perché sembra sempre così crudele questo gioco?

R: Secondo te è crudele o questa definizione scaturisce da una interpretazione degli eventi che ci accadono? Non è un giudizio, un'etichetta che apponiamo? E' un giudizio che noi diamo sugli eventi che ci accadono e diciamo: "Questi eventi sono crudeli".

Se su ciò che vivi apponi l'etichetta "è crudele" siamo dentro il dominio della mente e tu appesantisci; la stessa cosa la possiamo vivere e non etichettarla come crudele ma in un altro modo, o non etichettarla affatto, lasciandola nella neutralità; questo secondo approccio introduce molta meno pesantezza; certo, la situazione può essere difficile in sé, ma il giudizio che ne diamo è comunque determinante per la fatica che poi faremo.

Voglio dirti che quando la persona esce da questa lettura basata sulla pesantezza ed entra nella dimensione della rappresentazione e del gioco non esiste più separazione tra vita e meditazione, ad esempio. La vita con il suo pensare, sentire, agire diviene atto meditativo e contemplativo. Il problema sta

nel come noi interpretiamo, consideriamo, inquadrriamo l'atto presente del pensare, del sentire, dell'agire: a seconda dell'ottica dalla quale lo guardiamo questo è un atto pesante preguo di mente, oppure è un atto leggerissimo, pura contemplazione che sorge. Mi sono spiegato?

G: A livello razionale comprendo tutto quello che dici, capisco dove devo arrivare; è a livello emotivo che non riesco a stare al passo.

R: Perché a livello emotivo si scatena qualcosa che porta dietro certe affermazioni, ma allora, in questa situazione, capisci l'importanza del dubbio?

G: Capisco che la mente mi inganna e la osservo, ma continuo a stare male; è come essere in prigione, lo vedo ma ci casco tutte le volte.

R: Allora, c'è consapevolezza, c'è stanchezza, c'è dubbio, ma c'è distacco? No, continui ad aderire al dolore, tu non dici: "Stai accadendo questo, ma io veramente debbo continuare ad alimentarlo, a starci dentro perché così in qualche modo mi sento io, mi sento viva?" Terribile questa cosa, sentirsi vivi attraverso il dolore! Sembra blasfemo, ma è l'esperienza di tanti, ma guai a dirlo, non viene riconosciuto, anzi, viene negata come una stramberia.

Lì, si tratta di capire l'inganno della mente, in quel sottile sentirti viva nel soffrire: la tua vita è significativa perché ti stai facendo a pezzi, perché stai aderendo a quel flusso umorale.

Facciamo un esempio: la mattina ti svegli con l'umore strano, potresti gestirla in mille modi, ma sai come la gestisce normalmente la persona? Comincia a brontolare: "Ma guarda che giornata, ma guarda che notizie si debbono dare alla radio, ma stai un po' zitta che mi tira!" Continua imperterrita a masticare l'osso, si vede, ma non riesce a smettere e prosegue così per delle ore.

C'è un'altra possibilità che recita: "Mi sono alzato di traverso e allora? E' un modo della mente, una sua piega, se non ci poso l'attenzione passa".

Comprendi? Il dubbio e il distacco poi procedono assieme e in automatico quando sei allenata, non ti fai neppure più la domanda se sia la realtà o un racconto della mente e scopri subito che è racconto. La realtà è quel che è, se non viene giudicata; cioè, se la mente non ci costruisce sopra un racconto, non si sviluppa adesione e quello stato non procura alcun disagio e muore.

Noi invece aderiamo a quella spinta umorale e diciamo, nell'inconscio: "E' la mia, sono io che ho una tiratura; mica posso buttare via pezzi di me, ti pare che butto quella tiratura! E cosa mi rimane?" Noi non buttiamo via niente, tantomeno quello che eccita la mente, ci prendiamo estremamente sul serio.

La mente recita continuamente qualcosa, a volte si eccita per eventi cosiddetti negativi, a volte per eventi positivi, ma lei è in uno sballottamento continuo e di questo si nutre perché è la sua natura, quindi finché c'è mente, c'è eccitazione.

Noi possiamo attraverso il dubbio e il distacco arrivare ad un allentamento della morsa della mente proprio perché la sveliamo nel suo funzionamento e nel suo tenerci imprigionati.

G: Dura di meno.

R: Durerà sempre di meno; certo, poi ci sono aree in cui siamo particolarmente vulnerabili: una persona abbandonata vibrerà sempre di fronte ad un abbandono finché ha una briciola così di mente; un genitore di fronte ad un problema di un figlio vibrerà per un lungo tratto di strada; questo di per sé non è un problema, l'importante è che, più conosci la mente, più le togli credibilità.

L'elemento che veramente mette in crisi la mente è svelarne il meccanismo: adesso, mentre sta accadendo la vedo, e vedo anche che è determinato da questo, questo e quest'altro; così le

tolgo molta forza, perché il suo potere deriva dalla mia identificazione.

Lì, dentro quel vedere, possiamo entrare nel processo del distacco: quando ho visto come opera posso cominciare a distaccarmi da quell'oggetto mentale, cioè posso guardarlo come non mio.

Il distacco porta con sé quella che chiamiamo disconnessione.

Noi leggiamo le nostre manifestazioni sempre come un corpo unitario: compiamo un'azione, ci accorgiamo che porta con sé un'emozione e vediamo anche il pensiero che accompagna il tutto, ma fondamentalmente quello che accade è per noi un fatto unitario. Avremo una reazione, un giudizio conseguenti all'insieme di quella esperienza, non diremo quel pensiero mi ha suscitato questo, quell'emozione quest'altro e l'azione quell'altro ancora. Etichettiamo, nel grande archivio della nostra memoria, quell'esperienza come unitaria.

Ogni azione è sempre legata a un'emozione e a un pensiero, ed ogni pensiero porta con sé un'emozione e quasi sempre anche un'azione; c'è una forte connessione tra tutti questi elementi e noi siamo abituati a leggere le situazioni nella loro unitarietà senza soffermarci sugli aspetti che le compongono, salvo che in casi particolari. Se andiamo avanti nella via interiore non possiamo fermarci al distacco, che è importante ma non basta assolutamente in questo approccio, può bastare invece a livello psicologico. Se stessimo facendo un percorso psicologico, potremmo dire che rispetto a certe dinamiche troppo intense come la paura, dobbiamo distaccarci; in quel contesto sarebbe corretto, ma noi non stiamo discutendo di un percorso psicologico, ma della via interiore e del suo superamento.

Noi siamo condotti ad andare oltre il distacco, verso la disconnessione che è un'operazione molto più radicale e molto più analitica; che cosa significa disconnettere? Significa che cominci a separare tra loro pensiero, emozione ed azione, non li leggi, etichetti e archivi come un corpo unitario, ma un



pensiero è un pensiero, un'emozione è un'emozione, un'azione è un'azione: sono a sé stanti, nascono e muoiono ciascuno nella propria singolarità, grani che non compongono alcuna collana, sparsi a caso.

Comunemente noi leggiamo i tre come corpo unitario e su questa unitarietà edificiamo la nostra identità: io sono pensiero, emozione e volontà presenti in varia manifestazione e grado ma comunque inscindibili tra loro; possiamo percepire l'identità come un qualcosa di coerente, stabile, ancorato proprio perché connettiamo pensiero-emozione-azione.

Quando entriamo dentro la dinamica della disconnessione veramente andiamo a minare l'identità e quindi, quando entriamo in questo spazio, dobbiamo esporre il cartello: "Ingresso riservato agli addetti ai lavori, per i passanti occasionali non è argomento da avvicinare".

G: E' qui che diventiamo delle bestiacce..

R: Ad uno sguardo superficiale, sì. C'è il famoso censore interiore che legando assieme pensiero, emozione ed azione stabilisce i confini, gli ambiti di coerenza, le mappe interiori, noi siamo tutti strutturati così, ma nel momento in cui tu cominci a dire: "Un pensiero è un pensiero, nasce e muore; un'emozione è un'emozione, nasce e muore; un'azione è un'azione, nasce e muore", entriamo in un campo piuttosto disorientante per la mente e per la sua funzione censoria e sorge una comprensione: ma se un pensiero è solo un pensiero e non è legato a quell'emozione, se debbo guardarli come due estranei, ora guardo uno, ora guardo l'altro e non li connetto, non li pongo in relazione, tutto il castello dell'unitarietà dell'identità cade in frantumi!

Questa è la sfida che attende la persona della via interiore: non connettere più, andare a disaggregare piuttosto che ad aggregare, a separare piuttosto che a legare, frammentando la realtà in modo irreparabile; bisognerà trovare un punto unitario più profondo, anche se impalpabile, per non cadere in un

annientamento che non sarebbe pacificazione ma nuovo scatenamento della mente<sup>9</sup>.

Un pensiero è solo un pensiero, nasce e muore; un'emozione è solo un'emozione, ora c'è l'uno, ora l'altra; quando è presente quel pensiero, quella è la realtà, quando è presente quell'emozione, quella è la realtà. Uno alla volta come realtà finita in sé, non come realtà conseguenti, o attinenti, ma come realtà a sé stanti, finite e concluse nel loro essere specifico. Qui muore l'unitarietà del divenire e delle strutture composte da una unione di fattori e si manifesta l'attimo, il presente compiuto in sé, senza passato, senza futuro, privo di qualunque connessione con altro da quello che sta accadendo.

Il pensiero manifesta se stesso; l'emozione manifesta se stessa; l'azione manifesta se stessa, in questa disaggregazione scompare il collante della situazione rappresentato dall'interpretazione che la mente mette in atto e, semplicemente, si affermano delle situazioni o degli stati.

Qui scompare il divenire, struttura portante dell'identità.

Osservo quel pensiero mentre accade, vedo l'emozione che mi pervade, colgo il corpo nei suoi movimenti e prendo atto senza integrare, unificare, ricondurre ad un osservatore, ad un soggetto da cui si dirama tutto questo, ma soprattutto senza connettere quel pensiero ai mille pensieri che nel passato ho vissuto e che ad esso sono collegati.

Il pensiero, separato dal suo passato, da ciò che in fondo lo genera, diventa neutro. Così per il sentire, così per l'agire. Neutro significa non sottoposto a giudizio qualificante.

Accade il pensare, accade l'agire, non accade il "mio" pensare ed il "mio" agire; andiamo a disaggregare tutto quel percepirsi unitario, coerente e separato dall'altro da sé.

---

<sup>9</sup> Quando San Paolo afferma: "Non io ma il Cristo in me" fa la stessa identica operazione. Ciò che evita un annientamento devastante è quel "Cristo in me", che non è un livello di identità più profondo, è un ancoraggio che, stabilizzando la mente, ci permette di trascenderla più agevolmente.

Nel momento in cui ho una chiara definizione di me, del mio confine, si genera la separazione dall'altro; mi sono sempre considerato unità divisa da un'altra unità che è l'altro, ma nel momento in cui in me sorge questa disaggregazione e io tendo inevitabilmente a perdere questa salda percezione della mia unità-separazione, allora cambia anche tutta la percezione dell'altro, di qualunque natura sia quest'altro.

In meditazione tu hai sperimentato che quando la presa della mente si allenta, il confine del proprio essere diventa molto evanescente.

Ora, credo ti sia diventato chiaro che nel momento in cui un pensiero è solo un pensiero e un'emozione solo un'emozione, tutto il costruito della morale cade rovinosamente; la morale si regge sulla connessione e sul giudizio, ma se tu osservi quell'azione solo in quanto azione e non la colleghi a tutto il serbatoio della memoria nei cui archivi ci sono le azioni buone e quelle cattive, quell'azione che stai compiendo non ha qualità, non ha attributi, non sottostà a giudizio, perché la guardi in quanto tale e non come facente parte di un insieme.

Allora quel pensiero di trasgressione non è già la trasgressione, è solo un pensiero che nasce e muore e non ti riguarda. All'ora quell'impulso aggressivo che ti attraversa non ti scuote minimamente, perché nasce e muore e non lascia traccia. Questo è il potere intimo della disconnessione, destruttura completamente qualsiasi sistema d'ordine e non lascia alla tua attenzione che quella piccola cosa che sta accadendo, che in quel momento, mentre accade, è un assoluto privo di qualità: è tutta la tua vita e non ha alcuna qualità. Non ha qualità perché non è sottoposta a giudizio, è quel che è, alla fine non ti riguarda.

La disconnessione è la chiave della contemplazione e della meditazione e di tutta la pratica della persona della via: finché nel presente portiamo il passato o il futuro, su quel presente grava la mente con tutte le sue strutture. Ma quando nel

presente c'è solo quella piccola cosa che accade, questa si amplifica e manifesta una pienezza inimmaginabile e mentre lo fa scompone quell'insieme: ciò che permane è l'esperienza senza connotazione.

Se all'atto presente non collego tutto il vissuto e tutta l'aspettativa di futuro, quell'atto è tutto quel che c'è, è tutta la vita in quel presente contenuta; se su di un'azione non riverso i contenuti giudicanti della mente, quell'azione è neutra, assolutamente neutra. Così vale per il pensiero e per l'emozione, ma tutto questo apre interrogativi piuttosto vasti: cosa diventa l'uomo quando non è più sottoposto alla legge interiore strutturata nella sua mente?

Qui non bisogna dimenticare che parliamo a persone della via interiore; questi discorsi fatti a persone con insufficienti livelli di consapevolezza darebbero luogo ad abusi di ogni genere, mentre nel nostro caso danno luogo certamente ad un disorientamento, ma che può rientrare senza difficoltà alla prima, solida, esperienza meditativa; lì, la persona impara che veramente nel presente che accade non c'è successione, non c'è divenire e non c'è connessione: c'è solo un qualcosa che nasce e che muore. Non c'è pericolo di abuso, siamo lontani dall'uso stesso di questa categoria, semmai c'è il problema del gestire una libertà che ad un certo punto ci sembra incredibilmente ampia perché non più soggetta al censore interiore.

Ma si può continuare a vivere nella paura di sbagliare e di uscire dai paletti? Non è forse la vita quella possibilità di esperienza che non considera giusto o ingiusto ma solo esperienza che accade e trasforma, e ci invita ad osare e a non aver timore, perché non siamo abbandonati a noi stessi?

## 5 | AGGIUNGERE E TOGLIERE

R: Che cosa significa, dal tuo punto di vista, che tutta la nostra vita non è altro che un aggiungere?

G: Che non siamo consapevoli che c'è già tutto; che cerchiamo altrove, fuori, pensando di essere manchevoli..

R: Quindi la vita è un accumulare esperienze, pensieri, emozioni, azioni, uno strutturare tutto questo in un processo di costante arricchimento, così recita la mente. Da questo punto di vista la persona nasce povera, nuda, vuota e nel corso della sua esistenza deve acquisire e strutturare un bagaglio di conoscenze, di esperienze, di sentire; da altri punti di vista deve realizzare una evoluzione interiore, così è recitato da alcune vie interiori in cui comunque compare una meta. Tu guarda quante vie propongono un'ascesi o comunque un percorso basato su tappe, acquisizioni, sfide, tecniche: questo è veramente tipico e proprio della mente.

La mente è costituita dal suo contenuto; quindi tanto maggiore è il contenuto, tanto più numerose ed elaborate saranno le connessioni, tanto maggiore, dovrebbe essere, quella pienezza di essere, di identità che ne potrebbe conseguire. E' come se la mente fosse alla ricerca di un livello di pienezza sempre maggiore, come se avesse bisogno di una manifestazione di sé costantemente più elaborata e sofisticata e quindi tendesse ad arricchire i suoi contenuti senza sosta.

Tende non a togliere ma ad aggiungere esperienza su esperienza, pensiero su pensiero, emozione su emozione. Tende a creare nuovi punti di vista in modo che il tutto conferisca, possa discernere, una pregnanza d'essere, una definizione dell'identità maggiore.

Tutta l'esperienza psichica e identificativa è vissuta alla luce dell'aggiungere e, molto spesso, lo è anche l'esperienza nella via interiore, finché questa modalità non entra in crisi e la persona

si trova ad attraversare quell'esperienza che chiamiamo deserto che, non di rado, accompagna le crisi più profonde.

Ad un certo punto si comprende che così non può continuare, non può funzionare, che uno non può trascorrere tutta la sua esistenza proteso in avanti; non può rimanere prigioniero di questa consequenzialità che congiunge passato a presente a futuro, dove nel presente affluisce tutto il passato ed è già configurato tutto il futuro; allora il presente si carica del peso del passato e dell'aspettativa sul futuro: diventa invivibile, un macigno.

Questo aggiungere è strettamente connesso alla sequenza passato-presente-futuro, ed è intrinseco al programma di fondo di tutta l'esperienza umana che è il divenire.

C'è un'inquietudine nella persona che la porta ad aggiungere; da cosa è determinata questa inquietudine che ci caratterizza per tutta l'esistenza, finché non apriamo gli occhi?

G: Dal non sentirci a casa, dal pensare di dover ottenere qualcosa altrimenti non siamo degni.

R: Quindi da un senso di inadeguatezza, di incompiutezza; questo è fisiologico, è una molla che ci spinge a cercare, ad andare oltre l'equilibrio raggiunto. Se non avessimo questa irrequietezza e questa insoddisfazione di fondo non avremmo motivazione; perché una cosa è la pace di chi in qualche modo ha aperto gli occhi, una cosa la pace di chi non li ha aperti per niente; sono condizioni completamente differenti. Quindi vedi come lo stimolo della mente a voler raggiungere un livello di sofisticazione sempre più alto in effetti è estremamente utile, perché è uno sprone alla ricerca, alla crisi e poi alle possibilità che si aprono dalla crisi.

La persona cerca incessantemente finché, ad un certo punto, si rende conto che questa ricerca così ansiosa, così tesa, non la porta da nessuna parte: le diventa evidente che non può soddisfare le domande di fondo e questa è una cosa veramente

sconcertante: ha la mente affollata di domande e le è evidente che non c'è risposta!

Lì, nel disorientamento, la persona guarda tutto il suo passato e gli innumerevoli tentativi e nel suo presente vede questa tensione a cercare, ad avere una risposta, ad andare oltre la sofferenza, ma non riesce a quietarsi; questo è il grande potere della crisi e del deserto che spesso porta con sé.

La vita l'ha messa di fronte all'evidenza che non c'è risposta e che la domanda è assurda.

Nella crisi veramente la persona entra in relazione con un non senso, con un assurdo, con la vacuità completa del percorso esistenziale che ha seguito fino a quel momento e dice: "Ma che senso ha?" Che senso ha avuto tutto questo cercare, soffrire, arrabattarsi, qualunque cosa la persona abbia dovuto affrontare?

Nella crisi non muore la domanda e non muore l'ansia della risposta, ma appare tutto l'assurdo della domanda e della risposta: tutto l'assurdo e tutta l'insoddisfazione. La morte delle domande e delle risposte viene dopo, è un'altra cosa; nella crisi avviene la perdita di senso del domandare ed è una crisi che non lascia scampo perché mette in discussione il principio stesso su cui la mente è fondata che è, appunto, l'aggiungere; finalmente entra in campo il tarlo del togliere, un vero tarlo che ad un certo punto si insinua e alla consapevolezza della persona sale la possibilità che forse la questione non è nell'aggiungere, ma è nel togliere.

Lì avviene veramente il giro di boa dell'esistenza, perché lì si entra in una possibilità nuova di esperienza per la mente e per la relazione tra mente e non-mente, tra mente e vita.

Si insinua questo tarlo, come nel legno, e comincia pian piano a scavare: è doloroso perdere perché noi siamo costituiti di aggiungere; la nostra identità si è formata nell'aggiungere.

In questo passaggio il perdere si presenta come l'unica possibilità e porta con sé anche un fascino per la mente che

incontra una novità radicale ma, dopo la fascinazione iniziale, emerge una ribellione profonda perché aspetti dell'identità vengono minati.

A tutti è capitato un incontro, un libro, una conferenza, un seminario, in cui qualcuno ha parlato del perdere, dell'abbandonare, questo è molto affascinante per la mente e se solo si scorrono i vangeli si può vedere in quanti passi il Cristo parla del perdere, del lasciare, dell'abbandonare, dell'affidarsi: questo esercita un'attrazione sulla mente che comprende che c'è una possibilità ancor più sottile di esprimersi<sup>10</sup>, meno rozza di quella dell'aggiungere e dell'accumulare.

Quando si presenta davanti agli occhi la possibilità concreta di imparare a togliere nella propria vita, sembra di aver trovato la strada; la persona comincia a misurarsi con ciò che può lasciare andare, ma ciò che lascia la costituisce e allora, ad un certo punto, la mente si ribella.

Se è una persona che ha strumenti per comprendere, gestisce la ribellione, la reazione della mente e, passo dopo passo, sta dentro questo processo e impara a lasciarsi macerare dal perdere.

Ma nel perdere si insinua un sottile pericolo, perché il perdere, il togliere, diventa la nuova identità, il fondamento della nuova identità; sei colei che perde pezzi, colei che toglie.

Tu non sei come il mondo e come le menti basate sull'aggiungere, no, tu sei una mente mistica, avanzata, evoluta, che toglie e afferma: "Signore sia fatta la Tua volontà", dichiarai questa disponibilità di fronte alla vita a perdere tutto, ti dichiarai "la disponibile".

---

<sup>10</sup> La mente non va considerata come un monolite ma come un organismo composito che vibra a diversi livelli di complessità e dal livello più semplice, o più basso se si preferisce, tende al livello più complesso. Quindi, per sua natura, la mente è protesa verso livelli vibratorii sempre più alti cui corrisponde concettualità più articolate e rarefatte: è catturata dalla complessità della realtà, ne subisce il fascino e cerca di comprenderla ora sui livelli primari, ora su quelli più sottili e complessi.



Quando la mente afferma questo nuovo stato d'essere c'è il pericolo inevitabile di edificare nuova identità fondata sul togliere; in realtà non sta abbandonando il campo, sta semplicemente affermando se stessa in maniera più sottile ed elaborata.

Perché dico che il perdere è doloroso, ad un certo punto? Perché non ti rimane niente cui attaccarti: quando ti viene tolto anche questo aspetto della via interiore, il perdere, il togliere, l'abbandonare, l'arrendersi al ciò che è; quando ti viene mostrato con chiarezza, davanti agli occhi, che ci sei ancora e non finisce mai questo esserci, non è facile reggere lo sguardo su questa situazione.

Non finisci mai di recitare l'esserci e ti accorgi che nelle tante declinazioni di te stessa, del percorso che stai facendo, di ciò che ti trovi, giorno dopo giorno, a lasciar andare, c'è sempre questo te, o se preferisci questo "io", questo "me". Questo è doloroso, è come se non andassi mai avanti; diventi consapevole che più ti sofistichi, più diventa sottile, meno percepibile, il gioco che la mente fa'; ma come vai un po' a grattare viene fuori che lei è ancora lì, si è semplicemente camuffata diversamente.

E' complesso da smascherare! Il grande problema della via interiore è lo smascheramento, perché noi pensiamo di star togliendo e invece, in realtà, stiamo aggiungendo, ci stiamo qualificando su livelli più sofisticati. Ma chi ci smaschera? Questo è il problema! Chi smaschera la persona della via? Chi fa da specchio alla persona della via? Chi ti dice: "Guarda che sottilmente stai ancora affermando te stesso?"

G: La vita, con quello che ti porta.

R: Ma devi avere uno sguardo molto penetrante, non sempre lo abbiamo.

G: Allora lo dice il fatto che si soffre ancora.

R: Sì, ma anche qui devi avere una capacità sottile di interpretare il tuo soffrire, perché la puoi raccontare in tanti

modi; certo, uno può partire dall'assioma che finché c'è sofferenza c'è limite, ma te lo dimentichi e poi, ad un certo punto, può anche non esserci una sofferenza particolare, non è detto che ci sia sempre sofferenza. Ci sono mille modi per vedersi ma, ripeto, devi avere occhi molto aguzzi perché la mente ha molte maniere per appannarti gli occhi, per quanto aguzzi siano.

Come si fa? Questa è una faccenda complicata, è veramente un passaggio delicato per tutte le persone della via: chi smaschera la nostra mente? Certo, dovendo rispondere direi: "L'altro da me smaschera la mente, lui è veramente il mio insegnante; l'altro con la sua semplice presenza mi provoca e, non di rado, mi smentisce". Questo è vero, ma di fronte a livelli estremi di sofisticazione della mente la situazione è complessa, c'è un altro fattore che a quel livello ci serve e ci può aiutare ed è l'affacciarsi di un qualcuno che quel gioco l'ha già visto, che ci è passato prima di noi e che può non cadere nei tranelli della mente. Questo qualcuno può essere una persona che tu incontri fisicamente nel mondo, ma può anche essere una dimensione che sorge dentro di te, può essere un affluire, il manifestarsi di uno specchio interiore.

Quando noi parliamo di uno specchio esteriore, ci riferiamo a quello che normalmente viene chiamato il maestro, l'insegnante e che io preferirei chiamare il buon amico; quando parliamo di specchio interiore ci riferiamo al maestro interiore o alla coscienza o alle tante declinazioni di tutto questo; noi diciamo che sorge uno specchio interiore o che la vita ci presenta uno specchio esteriore, comunque si presenta una condizione in cui la modalità della mente, nel suo gioco sottile, viene svelata.

G: Ma questo accade a tutti, prima o poi?

R: Direi proprio di sì; con varie modalità interviene qualcosa di esteriore o di interiore che ti mostra come stai funzionando: a volte è un sogno, a volte una persona, a volte un'intuizione, a volte qualcosa che tu senti come vero ed importante. Ai livelli

più elementari di “apprendimento” impariamo attraverso la gratificazione, o il dolore, o altro: sono tante le modalità per lavorare un blocco di argilla, ma più l’argilla è stata lavorata in modo raffinato e più le modalità di lavorarla diventano sottili, più la persona acquisisce strumenti di consapevolezza e di autosvelamento, più sorge il pericolo dell’autoinganno. In quella situazione soltanto chi, in vario grado, vive in uno spazio non condizionato dalla mente, è in grado di svelare l’insieme del gioco che la mente mette in atto.

Non basta uno sguardo aguzzo, bisogna avere un altro sguardo: non si tratta di aguzzare la vista ma di guardare la realtà da un punto di vista completamente nuovo. Di questo torneremo a parlare, per adesso ci interessa che il togliere può diventare un elemento di costituzione della propria identità, tanto quanto l’aggiungere.

G: Io di questo mi sono accorta, c’è un compiacimento nel togliere tutto e nel far vedere agli altri che stai togliendo tutto e per questo mi viene da pensare che alla fine la modalità è la stessa.

R: Osservati nel momento in cui vai costruendo una nuova identità, certamente c’è un processo di semplificazione ma c’è anche, deve esserci, un nuovo seme che cresce, si manifesta e si struttura; questo è fisiologico all’interno dei processi di composizione della identità.

G: Non mi ritengo ancora soddisfatta. E’ per questo che tu dici che dei processi debbono ancora maturare.

R: C’è certamente un processo identitario, di affermazione e strutturazione della tua personalità che deve giungere a compimento; tu hai fatto dei tentativi in certe direzioni, hai visto che ti stavano stretti, adesso stai facendo un tentativo in un campo che senti più corrispondente a te. Per fare questo hai dovuto abbandonare, togliere, perdere, sei scesa anche in una essenzialità, però siamo dentro al processo della costruzione di sé, giusto e sacrosanto e su cui non ho niente da dire.

Il togliere di cui parlo è quello di chi ha raggiunto una soddisfazione di sé di qualche genere; non parlo di una completezza perché non è che uno arriva a questi processi, o a questo genere di crisi, quando è una persona realizzata e di conseguenza può permettersi una crisi esistenziale; ciascuno arriva a questo passaggio esistenziale con l'opera in corso, ma con parte del tragitto consolidata, perché altrimenti questi discorsi sono veramente da sconsigliare.

Se attraverso lo specchio interiore od esteriore incontri questa possibilità di essere svelata, ti può fare veramente male e puoi non avere più un posto dove nasconderti. Mi vengono in mente alcuni passi dei salmi, non c'è un angolo del mondo e della mente dove gli occhi di quel buon amico – ma, ahimè, quanto impietoso – non ti si posino addosso; quindi è un venire svelata, attimo dopo attimo, ora dopo ora, giorno dopo giorno, in tutti i tuoi meccanismi e modalità, in tutte le sottigliezze della tua mente.

A volte si parla del togliere con troppa superficialità. Il togliere porta con sé processi formidabili e non è un qualcosa che fai tu, è un qualcosa che viene operato dentro di te: ti viene tolto, è molto differente.

Non sei tu che togli, non sei tu che rinunci; tu vieni scarnificato, vieni scavato da questo tarlo che incessantemente, giorno e notte, lavora e ti porta alla consapevolezza di ciò che sei e di ciò che è la realtà.

Come funziona il togliere? C'è un processo su due livelli che appoggia, innanzitutto, sulla consapevolezza: davanti ai tuoi occhi viene svelato ciò che sei, comunque te la racconti vieni svelato. Puoi lavorare questo lasciandolo andare: vedi il gioco sottile della mente e lo lasci andare, lo vedi e lo lasci andare. Questa è la parte che facciamo noi, da soli o con l'aiuto di un collaboratore efficace o del buon amico, rispetto ad un qualcosa che ci viene proposto, offerto, imposto all'attenzione. Ma c'è un'altra parte del processo assolutamente non

consapevole che avviene, ed è quell'essere implacabilmente scavati dentro; per questo il togliere non è frutto di un'ascesi, non sei tu che togli ma ti viene tolto, ed è un processo che vivi solo in parte consapevolmente.

Però il processo più profondo - più avanti parleremo di chi opera il cambiamento, non oggi - per avvenire ha bisogno dell'atto di consapevolezza di sé, ha bisogno che la persona si veda nel suo accadere adesso: questo è il contributo, nella sfera dell'umano, che noi diamo, parziale ma importante, che procede assieme allo stancarsi di sé, al dubitare di sé, al disconnettere, all'aprirsi ad una fiducia.

Ma il compito di cambiare la mente, o addirittura di affermare la non-mente sulla mente, questo non è opera dell'umano; il cambiamento non l'opera l'umano che si può solo disporre al cambiamento, questo è fondamentale da comprendere.

Quindi non siamo noi che abbandoniamo, che togliamo, che perdiamo pezzi: non è frutto della nostra ascesi, della nostra volontà, della nostra disciplina, del nostro dedicarci, è un qualcosa che ci scava dentro. Tu come contributo porti il vederti: sono qui, mi vedo e lascio andare, non aderisco a quel moto della mente, vedo quell'altro moto e non lo coltivo; sono stanco, dubito e sono disposto ad arrendermi disconnettendo; questa è la nostra parte, non altro.

Qui si pone una questione fondamentale: fino a quando noi siamo dentro alle dinamiche della mente e siamo nella logica dell'aggiungere, il cambiamento fa parte di questa logica e poggia sulla volontà, sul darsi da fare; ma quando noi compiamo quel giro di boa, la questione veramente non è più in mano nostra; quando entriamo in quella crisi radicale, entriamo anche nella consapevolezza che il nostro protagonismo nel cambiamento non è più l'elemento centrale, che c'è altro che si afferma e non dipende da noi.

Ci rendiamo conto che perdiamo aspetti di noi, che perdiamo connessioni tra pensiero, emozione ed azione, che perdiamo

coerenze acquisite e strutturate non ad opera della nostra volontà, semplicemente scompaiono.

Non è solo il passaggio dall'aggiungere al togliere, è il passaggio dall'essere protagonisti al vivere l'irrompere sulla scena di qualcosa che ci trascende completamente e col quale, per la prima volta, noi cominciamo veramente a fare i conti.

Fino a quando noi pensiamo di essere gli artefici del nostro cambiamento non facciamo i conti con questo imponderabile col quale, invece, entriamo in relazione dentro la crisi, dentro il deserto, dentro questo passaggio esistenziale: lì, per la prima volta, noi comprendiamo che la vita non è nelle nostre mani; lì, nella crisi delle domande, delle risposte, degli orizzonti, dei paletti, le nostre mani si svuotano.

Vorrei trasmetterti la pienezza di questa comprensione, dello stato di chi vede affermarsi nella propria esistenza un qualcosa che non dipende da lui, un qualcosa che non può in nessun modo controllare, ridurre a sé.

Vieni trasformata dall'interno, dal profondo; vieni scavata, modellata, plasmata e questo accade in virtù del fatto che attraverso l'atto della tua consapevolezza, tu sei lì, disponibile.

Allora l'atto consapevole matura nell'atto di disponibilità: la consapevolezza diventa nient'altro che il dire: "Son qui, mi vedo, sono stanco, dubito dei processi, sono a disposizione, posso arrendermi". Ma la resa non la compi tu, vieni battuto; tu compi questo gesto di affidamento fondamentale e lo puoi compiere solo tu.

Quello su cui voglio insistere è che tutta la fase dell'aggiungere è caratterizzata dal nostro protagonismo mentre, nella fase del togliere, non siamo più noi al centro; questo è determinante che una persona della via lo comprenda perché allora può vedersi nei suoi mille protagonismi e dire: "Se sono al centro io significa che sto aggiungendo!"

Tu pensa quante volte, dentro alla via interiore, vieni messa alle corde nei tuoi bisogni, nelle tue manifestazioni; vieni messa in

un angolo e la vita ti pressa e ti dice: “Mi vedi? Hai occhi per andare oltre il tuo ombelico, mi vedi? Arrenditi di fronte a quel che io sono, e non sono quel che tu vuoi!”

Allora tu devi vedere le aspettative, i bisogni, i desideri ed essere disposta a mollare.

G: Quando hai detto che arriva un punto in cui non puoi più nasconderti, è perché sorge una vergogna di quello che uno è?

R: No, non parlerei di vergogna, anche se può accadere di provarne. Ciò che sei diventa evidente ai tuoi occhi.

G: In tutto e per tutto?

R: E' difficile da dire, per chiarire questo punto bisognerebbe fare un discorso su che cos'è l'identità, che è, dal mio punto di vista, un qualcosa che non esiste, se non come artefatto della mente. Diciamo che ciò che diventa evidente è come la mente costruisce frammenti di identità e la natura di questi frammenti. Diventano evidenti certi meccanismi, certe connessioni, certe spinte.

G: Io sto scrivendo un romanzo ovviamente anche perché ho bisogno di essere riconosciuta, però tu dicevi che questo fa parte dell'aggiungere.

R: Certo, fa parte e ci inchiniamo mille volte; è un qualcosa che ti è sorto dentro e lo devi coltivare; è stato in incubazione a lungo finché in te non c'è stata la resa e l'abbandono al dover dimostrare qualcosa alla tua famiglia, alla società; allora quel seme che era lì e aspettava, è potuto sorgere.

Tu, come qualunque figlio, hai avuto bisogno di essere riconosciuta dai genitori, questo fa parte del processo di base nell'edificazione di una identità; ad un certo punto hai avuto le forze per far evolvere questo gioco che stava avvenendo con i tuoi, hai potuto sganciarti da vecchi meccanismi e misurarti con scene che rappresentano una sfida nuova per te e anche per loro.

La rappresentazione nella quale sei oggi, colei che scrive, ugualmente ti identifica, ma va bene così, è sacrosanto che accada e guai se ti fermi.

Andiamo oltre. Hai idea di cosa prova la persona che ad un certo punto vede le sue aspettative, le manifestazioni della sua identità e si rende conto che tutto questo è un artefatto, non ha nessuna consistenza, è solo gioco della mente?

G: E' brutto!

R: E' incredibile, non è brutto; è formidabile ed è duro, estremamente duro da vedere tutto il gioco dell'identità. E' un qualcosa di scarnificante, ma molto importante. Vedere interamente il gioco che la mente fa per sostenere se stessa e quel principio che chiamiamo identità; ad un certo punto hai davanti agli occhi, dalla mattina alla sera, che tutto quello che fai, tutto quello che dici, tutto quello che senti, tutte le connessioni sono una rappresentazione priva di senso che serve solo a sostenere un artefatto.

Questo non posso spiegarlo, è una cosa che la persona sente. Tutto appare come vacuità. Se sei pronto ti arrendi all'evidenza della vacuità: lo sapevi, l'hai letto, te lo hanno detto, adesso lo sperimenti sulla tua pelle che tutto è vuoto, inconsistente, privo di significato.

Questo non deriva dal fatto che tu sei stata brava e ligia e ti sei adoperata a togliere, ad abbandonare, a perdere orizzonte, non deriva da questo; deriva dal fatto che c'è questo tarlo cui non possiamo dare nome, che ti scava dentro, basta che tu ti disponga ad osservarti.

G: Ma a cosa serve arrivare a sperimentare che tutto è vuoto, per poter essere poi degni di sentire il vero pieno?

R: Ti faccio notare che hai usato il termine "degni" e questo la dice lunga su come in te operino certe strutture basate sull'inadeguatezza e sulla colpa.

Se tu non sperimenti che tutto è vuoto continui evidentemente ad aderire a quell'apparire. Se c'è una certa manifestazione, una



certa gravidanza di un'azione o di un'emozione o di un pensiero, tu aderisci finché, sulla base del dubbio, della crisi, del deserto, non ti sorge l'evidenza che quegli aspetti che si presentano in realtà non portano con sé una gravidanza, sono solo un apparire in una rappresentazione.

G: E' per quello che prima dicevi che poi non c'è più niente cui aggrapparsi, perché non c'è niente di pregnante. Anche le cose che tu credevi che sarebbero state significanti durano due secondi e poi sono di nuovo vuote e senti che veramente non puoi attaccarti a niente. Come fai a superare l'illusione?

R: Perché ne fai esperienza, ma non perché sei bravo, ti viene donato di farne esperienza. Ti diventa evidente che tu non sei niente, che tutto il pensiero, l'emozione, l'azione sono un guazzabuglio privo di coerenza, significato, spessore, consistenza. Ti diventa evidente che non puoi continuare ad aderire a quello, ti viene tolta la possibilità di aderirvi proprio perché vi hai aderito, lo hai visto, hai dubitato, ti sei stancata e hai disconnesso da quello.

Tutto questo poi apre alla possibilità di ricevere questa piena esperienza che tutto è vacuità, che tutto è fugace e impermanente; è un qualcosa che ti sorge dentro come evidenza.

Ma se prima non hai aderito, come puoi conoscere questo? E mentre aderisci, se non dubiti e se non disconnetti, cioè se non sei lì, consapevolmente, non può accadere di ascoltare il tarlo che scava. In altri termini, se non c'è la gamba della seggiola non c'è neppure il tarlo! Ti diventa evidente che è tutto un gioco costruito dalla tua mente, non dalla mente altrui, dalla tua: è un gioco rappresentativo, non ti puoi più sottrarre alla consapevolezza che tutto è rappresentazione messa in scena dalla mente.

G: Ma questo lo so, sono anni che lo so.

R: Lo sai fino in fondo? Lo sai come un qualcosa che ti esplose dentro? Perché se lo sai fino in fondo la grande mistificatrice è

svelata. In realtà lo sappiamo ma la nostra consapevolezza è parziale e spesso finiamo per identificarci.

G: Ma perché mistifica?

R: La realtà è mistificazione. Quella che noi, con la nostra presunzione definiamo realtà, non è altro che mistificazione; tu sai che la cosiddetta realtà è innanzitutto soggettiva, non oggettiva – anche se esistono scene condivise dai vari fruitori – quindi io percepisco la realtà in un modo e tu la percepisci in un altro; ad un certo punto, ti esplose dentro questa evidenza che non c'è oggettività e ti diventa chiarissimo che la mente ti porta in giro tenendoti per il naso come un pinocchietto!

*Giulia racconta della sua disposizione a chiedere alla vita le cose di cui ha bisogno: siccome la realtà è formata dalla mente, il gesto dell'aderire fermamente al proposito determina la realtà. Cita l'insegnamento contenuto nel libro "The secret", nel Teta Healing e in altre scuole di pensiero.*

R: Tu dici: "Ad un certo punto io chiedo ciò di cui ho bisogno", io mi inchino di fronte a questo tuo gesto e ti ricordo che poi viene una stagione in cui non si chiede più niente; questo gesto del chiedere è, in altri termini, quello che io chiamo il vedersi, l'essere stanchi, il dubitare di una situazione, il disconnettere: quando questo processo avviene poi si apre una prospettiva nuova.

Tu hai pianto per dei giorni, aderendo a quel piangere, finché evidentemente ti sei logorata e stancata, ne hai avuto abbastanza e hai detto: "Basta un po'!" Però non hai fatto ricorso ad uno schema interno ma ad uno esterno; cosa significa? Non hai detto: "Questo è un processo mentale al quale sto dando da mangiare, sono stanca, sarà meglio che la smetto, disconnettendo!"

Hai detto: "Aiutatemi!" D'accordo, è un modo elementare per relazionarsi con i processi della mente.

G: Da troglodita?

R: Da una che invece di guardare al meccanismo perché ancora non ne è ben consapevole, si affida ad un fattore esterno che riconosce come autorevole, cui delega la risoluzione del problema. Tutto il meccanismo della preghiera di richiesta è in questi termini, è una modalità per certe menti che non conoscendo l'intima natura del loro funzionario, fanno conto sul grande taumaturgo, figura "esterna" a sé.

Sono modalità differenti, ciascuno adopera gli attrezzi che più gli sono familiari. A me non piace l'idea del Divino da una parte e di noi dall'altra; di noi che ad un certo punto chiediamo e il Divino ci dona quello che abbiamo chiesto: la trovo una visione infantile. Il Divino costantemente è le nostre esistenze ma noi siamo identificati con una presunta separazione: l'azione nostra è quella di uscire da questa presunzione e di arrenderci a ciò che da sempre e per sempre è lì.

G: Però funziona, finché ci credi.

R: Attenzione, tu sai che la realtà è soggettiva, per alcuni aspetti troveremo conferme, ma per altri andremo incontro a smentite cocenti; non funziona in assoluto, ma quando è compatibile con i nostri processi; però quello che mi interessa è mettere in risalto questa separazione tra l'uomo che chiede e il Divino che esaudisce; nel Teta si dice: "Tu ti connetti col Divino, lavori con Lui e Lui guarisce.

G: Certe volte è funzionale morire di cancro.

R: Appunto. Al tuo processo interiore che cosa è più funzionale? Che tu viva una sofferenza o che tu guarisca? A volte è più terapeutico soffrire che guarire, più terapeutico nel senso che attiva processi interiori più intensi, più trasformativi.

G: A volte noi siamo portati a voler eliminare il dolore, anche in queste filosofie qui.

R: Esattamente, ma il dolore ha la sua funzione nel sospingere, plasmare, accompagnare la persona.

G: Per esempio ho scoperto che quando soffro divento più creativa.

R: Nel tunnel del dolore, in quella situazione di non prospettiva, di assenza di una via d'uscita, dentro a quella disperazione, piccola o grande che sia, affiora dell'altro che non è tuo: è parola che trascende il tuo dolore. Quella parola non affluisce dal tuo dolore.

Un eccesso di dolore crea una frattura nella tua mente, un suo rarefarsi quando è molto intenso, e da quella rarefazione emerge la parola, come emerge la musica del musicista, l'arte del pittore. Ho sentito i giorni scorsi una intervista ad Allevi in cui lui diceva che in qualunque momento della giornata gli affluisce alla mente musica.

Allora, tu sei immedesimata nel dolore e questo, ad un certo punto, può diventare anche acuto: più diventa forte e più si può creare una frattura e lì passa qualcosa che non appartiene a quel dolore, nemmeno appartiene a te, giunge da qualcosa di più vasto.

L'atto creativo non ti appartiene, ti trascende, ti utilizza; quindi il pensiero scrive attraverso te, il colore si esprime attraverso il pittore, la musica attraverso il musicista. Le grandi cose non sono scritte o realizzate dall'artista, giungono alla realtà attraverso lo strumento dell'artista. L'artista è uno strumento, molti dei grandi, che conoscevano bene la depressione, hanno prodotto in quegli stati opere importanti perché il meccanismo è quello che prima ti ho descritto.

Dentro al dolore si crea una situazione molto particolare, determinata dall'incrinarsi del processo identificativo; in quell'essere schiacciata lì, c'è la perdita di quel senso di forza, di controllo, di unità, c'è una resa dell'ego, della mente. In quella crisi il controllo si allenta e altro può affluire.

G: Durante i dieci mesi di ipnosi ho visto un mostro schifoso, sudaticcio, puzzolente, con l'alito cattivo, che chiedeva cibo e mi alitava in faccia. Il terapeuta mi ha detto: "Guardalo, quello è il tuo ego; io sono stata sotto choc una settimana, lo vedo con me ogni minuto, l'avevo chiamato l'orco.

R: Forse è il guardiano della soglia, direbbe Steiner.

G: Anche il terapeuta me lo ha detto e ha detto anche che sarebbe iniziata una lotta durissima perché non ti vuol far passare.

R: E' solo una rappresentazione..

G: Volevo fare l'ipnosi perché credevo di vedere chissà che cosa, la prima seduta mi sono vista indiana, coraggiosa, sotto le cascate; la seconda, un lupo mannaro che ringhiava cattivissimo; la successiva, un inquisitore, brutto, brutto, brutto.

R: Queste sono rappresentazioni necessarie e inevitabili finché tu non hai quello sguardo consapevole costantemente presente. Quando ti vedi costantemente, quella rappresentazione lì non è più necessaria, ti vedi ed effettivamente, a volte, ti percorre un brivido, che non è di vergogna, però insomma..

G: Il giorno dopo andavo a scuola e stavo facendo le fiabe e avevo preso un poster con tutti i protagonisti, e c'era l'orco. Iniziando a spiegare, mi sentivo morire e pensavo: "Dio, fa che non mi vedano! Fa che non capiscano, loro che mi fanno tutti i complimenti".

Questo intendi quando affermi che non c'è più posto per nascondersi?

R: Attenta, non è che noi siamo dei mostri, ma è un certo modo di rappresentarci, di connettere tutti i nostri pensieri, emozioni ed azioni, che crea quel giudizio su di noi e viene fuori l'orco; questo accade perché tutta la nostra mente è strutturata nel divenire: "Io sono orco e devo diventare essere di luce", questo è il programma di fondo della mente, come lo è il fatto che la vita sulla terra si succede nel tempo e nello spazio. In realtà nessuno è orco, quella rappresentazione lì è frutto di un lavoro della mente che congiunge alcuni aspetti di noi, in relazione al programma che la compone.

Noi stiamo invece cercando di andare completamente oltre questa logica del divenire e dell'aggiungere, per andare verso che cosa? Verso l'evidenza che non ci sono orchi, ma processi

della mente che producono orchi; e non ci sono nemmeno esseri di luce, ma ci sono processi della mente che producono esseri di luce. Per affermare infine che cosa? Che c'è solo la realtà e nella realtà c'è soltanto quel che accade e lì, nell'accadere, scopriremo che noi che pensiamo di essere sempre i protagonisti di tutto quanto, nella realtà dell'accadere tendiamo a scomparire come coscienza di essere una identità.

G: Da tutte le cose che tu dici, da quello che sento qui, è come se avessi fatto un cammino nel divenire consapevole, però sono tutti frammenti isolati, a compartimenti stagni, senza una connessione, una unione.

R: Manca ancora la sintesi; la mente ha bisogno di operare una sintesi, di unire tutti questi aspetti in una visione più o meno coerente, comunque ha bisogno di costruire un contesto. Ma è anche necessario che ciò che è pensiero diventi un tuo sentire, una comprensione che ti pervade nell'essere.

G: Altrimenti vado nel panico.

R: Questa è una faccenda delicata: da un lato abbiamo bisogno di ricondurre tutto questo ad una unità, perché altrimenti il nostro equilibrio interiore e la nostra identità, vacillano; dall'altro, dal punto di vista del lavoro che ti sto proponendo, è esattamente il contrario: non unire tutte queste scene, ma lasciarle lì. La disidentificazione è lasciare ognuna di queste scene per conto suo, non unirla ad altre; però nel tuo caso, in questa fase di transizione, una sintesi la devi operare, altrimenti perdi di stabilità.

Domani, l'operazione che ti troverai a fare sarà di non unire più niente: appare l'orco, lo lasci andare, appare l'essere di luce, lo lasci andare; appare uno slancio d'amore, lo lasci andare; appare un moto d'odio, lo lasci andare; non li leghi più e non dici: "Questa sono io". Quello è quel pensiero, è quell'emozione, è quell'azione e non mi riguardano. Domani dirai così.

Oggi devi passare attraverso il dire: “Tutto questo mi riguarda e l'immagine che ho di me deve svilupparsi in un contesto unitario”.

G: Mi fa molto male non sapere dove sbattere la testa, perché è come se avessi preso una strada dove c'è un ponte di legno sospeso, sono a metà, guardo indietro e non ho la forza di tornare, ma davanti è come se non sapessi fare il prossimo passo e allora mi dico: "Ma è giusto quello che sto facendo?"

R: Tu pensa quanto è grande il travaglio di una persona della via interiore: prova ad abbandonare il vecchio, dubita di ciò che gli affiora dal passato, prova a disconnettere, perde parte di ciò che l'ha sempre costituita e non ha la minima idea di dove sta andando, e di quello che sarà il nuovo che viene; c'è una fase in cui perdiamo e passiamo attraverso ad un deserto.

Rimani aderente alla situazione: il vecchio è visto, il nuovo ancora non sorge, e tra il vecchio e il nuovo c'è il deserto. Non c'è persona della via interiore che non passi ciclicamente per il deserto.

Il deserto è un passaggio fondamentale perché è l'esperienza della perdita del vecchio e di quell'incedere senza orizzonte: non c'è nessuna oasi in vista, non c'è niente, c'è solo sabbia.

La notte oscura dell'anima di San Giovanni della Croce e di tanti mistici. La notte oscura non significa soltanto buia, senza stelle, ma soprattutto senza orientamento mentre un intreccio di forze accade e nulla è garantito, tantomeno una via d'uscita.

Non c'è un nuovo livello di identità, in futuro si strutturerà una nuova comprensione di te alla quale potrai aderire, ma ancora non c'è. Ti stai togliendo i vestiti vecchi e non hai pronti quelli nuovi, non perché in realtà, attenta bene, non ci siano già i vestiti nuovi, ma ancora per te non sono credibili, non te la senti di indossarli. Ancora non ti senti sufficientemente sicura di te da metterti il nuovo.

Ti dicevo prima che quando ho preso la decisione di lasciare il lavoro, sono entrato in questa dimensione del monaco e per me



è stato fondamentale avere quel modello interpretativo di me e della mia esperienza: ho integrato l'identità precedente con una identità più sofisticata, quella del monaco.

Questo mi ha permesso di contenere la dirompenza del deserto; nel tuo caso, la situazione è piuttosto diversa, c'è questo grande punto interrogativo, perché la domanda è: "Attraverso quali modalità io posso esprimere me stessa, sento un grande potenziale ma non riesco ad esprimerlo". Noi abbiamo detto che il tuo grande canale di espressione è la scrittura; con essa ti stai sperimentando, ti stai esponendo, ma allora capisci che non puoi basarti sulla vecchia identità mentre stai facendo qualcosa che fa parte di un altro contesto identificativo, più sofisticato del precedente e che richiede la ridefinizione di tutto ciò che raccontavi su di te.

La situazione nel deserto è particolarmente scomoda perché non avendo punti di riferimento, né direzioni in cui andare se, in qualche modo, non c'è il conforto di qualcuno che c'è passato prima, se non c'è un piccolo accompagnamento, può essere una fase dove veramente veniamo colti da uno stato distruttivo; perciò, in questo momento, è fondamentale come tu interpreti te stessa.

Tu puoi essere una delle tante donne di trentaquattro anni completamente disorientata, o puoi essere una donna della via interiore che sta attraversando il deserto: vedi che nel primo caso non c'è una identità con una connotazione particolare, mentre nel secondo c'è una identità con una caratterizzazione. Bisogna vedere che cosa ti reciti e ti faccio notare che noi recitiamo, rispetto a noi stessi, sempre qualcosa.

Quando avevi vent'anni ti interpretavi in un certo modo, a trenta in un altro, quando ne avrai cinquanta in un altro ancora; l'identità e il vivere nella rappresentazione non sono altro che interpretazione e le relazioni non sono altro che interpretazione, tutto è interpretazione.

Adesso, a trentaquattro anni, dipende come ti interpreti. Dipende che cosa reciti su di te; adesso affiora alla tua mente, alla tua comprensione, tutto quello che hai recitato in passato su di te; quella cosa continua ad essere recitata, anche se con meno forza, te ne vai distaccando, ma ancora porta con sé una qualche gravidanza.

Adesso, l'importante, il fondamentale, è calarsi fino in fondo nel deserto; che cosa significa? Significa che tu devi cominciare ad abbandonare e a dimenticare il passato e quello che fino a ieri hai recitato su di te. Ovvero devi cominciare a dimenticare il tuo pensiero, la tua emozione, la tua azione e la relazione che esiste tra tutti questi elementi, devi cominciare a lasciarli andare.

Il deserto ti si presenta, e lo fa quando vuole, ti impone il gesto del dimenticare e del calarti fino in fondo in quel nuovo presentarsi: le dune cambiano aspetto e conformazione, non c'è riferimento; di notte è freddo, di giorno caldissimo; entrare in quel presente che la vita ti pone davanti, adesso, è completamente disorientante.

Impari a dimenticare tutto quello che fino a ieri ti sei recitata su di te, perché se non impari a dimenticare non ti cali nel deserto, e se non ti cali non può sorgere il nuovo, quel seme che è, da un lato, la tua nuova identità, dall'altro quell'aspetto vasto oltre te, oltre l'identità. Mi comprendi?

G: Razionalmente. Sono molto vigile ma quando mi prende il panico non è facile. Essenzialmente la paura è dovuta al pensiero rivolto al futuro.

R: Il tuo compito è di scendere fino in fondo dentro ciò che stai facendo: tu scrivi, entra in questa comprensione di te, è la tua vita, scrivi, vivi scrivendo. E' fondamentale come vedi la paura, come non la alimenti, la lasci andare e disconnetti, e come in qualche modo ti abbandoni e lasci che sorga il nuovo, che sta accadendo già, ma per te ancora non ha valore, per te ha più valore l'identificazione con la morsa della paura che ti stringe, perché?

La vecchia modalità nei suoi trentaquattro anni si è strutturata come meccanismo ed è molto più potente di ciò che ancora è soltanto un germoglio.

Ti ripeto, nel presente c'è sempre tutto ciò che ci serve! Il che significa che nel presente tu stai già manifestando compiutamente te stessa, però devi aderire a questo fino in fondo. Aderire significa che la tua mente deve essere impregnata di quello, deve arrendersi al fatto che il nuovo è già presente, e che il vecchio va lasciato.

G: Così è un bello squarcio nella nebbia.

R: Nell'adesso sta già accadendo tutta la vita nuova, ma vi devi aderire: adesso c'è un germoglio che sorge dal terreno, devi vederlo, devi contemplarlo, devi lasciare che cresca; veramente lui deve diventare il nuovo tuo essere, ma lui è già il nuovo tuo essere, ma tu ancora non ci credi, non vi aderisci.

Il problema ad un certo punto è imparare a dimenticare tutto ciò che è contenuto della nostra mente e, attraverso la disconnessione, lasciar andare pensieri, emozioni ed azioni; noi dimentichiamo, dimentichiamo, dimentichiamo e appoggiamo lo sguardo su ciò che, in questo deserto immenso, ci si presenta.

Allora in questo grande spazio, apparentemente vuoto, la traccia di una serpe sulla sabbia ti stupisce; un'erbetta rinsecchita, ti stupisce; il freddo della notte, il vento che muove la sabbia, questa distesa infinita che continuamente cambia forma, ti stupisce.

Perché passiamo attraverso al deserto? Perché in un processo di continuo mutamento della mente, e io direi della interpretazione che diamo di noi stessi, se non ci fosse il momento in cui non accade niente e nulla ha più senso, non ci sarebbero possibilità di comprensione e interpretazione nuove. Se siamo costantemente dentro una etichettatura, dentro un giudizio consolidato dal tempo e dall'abitudine, se non c'è

l'interrompersi di questa routine e l'irrompere di qualcosa che la scardina, il vecchio continua a proliferare.

In quella sospensione, in quello svuotamento, dentro quel senso di perdita e di smarrimento avvengono i processi, come fiumi carsici; dentro la crisi della mente, fuori dalla volontà, nel profondo, ciò che deve radicarsi si radica, ciò che deve seccarsi si secca<sup>11</sup>.

Il grande valore del deserto è che ti toglie l'orizzonte e ti mette in balia di processi che non conosci e non controlli.

G: Infatti così mi sento adesso.

R: Ma tu devi saperlo chiamare con il suo nome altrimenti pensi a te come depressa, disorientata e incasinata, cioè interpreti te stessa nel modo più sbagliato. Vedi che è sempre un problema di interpretazione? Se invece ti interpreti come donna della via interiore che sta attraversando il deserto, e mentre le accade questo, sta sorgendo anche la sua possibilità di esprimersi nel mondo come individuo, allora, le coordinate cambiano completamente.

Perché non dovrebbe esserci spazio per te nella vita? Perché quella grande vastità che ci comprende e ci trascende, che è oltre la nostra piccola comprensione, perché non dovrebbe essere grembo della tua manifestazione?

Perché tu pensi di essere abbandonata, da sola, ad andare nella vita?

G: Perché questo è quello che mi sono sempre sentita dire.

R: O che ti sei detta? Vedi che è il passato? Va abbandonato, va lasciato e va osservato quel che accade nel presente, qui, ora, e se guardi scopri che adesso ci sono delle possibilità, delle situazioni già operative, tra le altre questo percorso che fai con me.

---

<sup>11</sup> Ogni esperienza trasforma il sentire di coscienza; ogni suo ampliamento ha bisogno di veicoli (mente, emozione, corpo) adatti alle nuove sfide. Il deserto può essere letto come quel riassetamento nell'identità conseguente ad ogni ampliamento del sentire.

Se le sai guardare e le sai unire assieme, come tessere di un puzzle, vedi che qualcosa sta assumendo una forma; se invece le lasci lì e non hai uno sguardo d'insieme, allora ti interpreti come colei che è persa. L'unico vero ostacolo che hai è quello che recita la tua mente, i trentaquattro anni di passato, di strutture mentali che si interpongono, che ostacolano, che creano una barriera. Quindi il problema non è nella realtà, è solo nella tua mente.

Dal nostro punto di vista è importante che tu veda come il sabotatore lavora dentro di te paralizzandoti in un deserto di cui non ti capaci; che tu veda come quel passato svalutativo ti lavora dentro, quel passato che ti dice che ci sono delle capacità ma mancano le possibilità; devi vedere come lavora la mente sabotatrice con i suoi meccanismi e devi lasciarla andare attraverso la disconnessione; se la lasci andare, che cosa emerge?

G: Tutto.

R: Che cos'è il tutto? Emerge ciò che c'è nel presente ed è impossibile che nel presente non ci sia ciò che serve a te, ai tuoi processi interiori; è che noi non lo vediamo, siamo così pieni di passato e di schemi e di meccanismi, che non abbiamo capacità di vedere il presente o, se lo vediamo, lo interpretiamo alla luce dei modelli del passato. Ma quando tu appoggi sul presente, libera dal passato perché in qualche modo lo stai disconnettendo, diventi molto più vigile e allora scopri che il presente così come si configura, senza l'etichetta che giunge dal passato, porta con sé la possibilità che in quel momento ti è necessaria.

Questo è fondamentale per comprendere come funziona l'esistenza; quando le persone si ritengono vittime credono che la vita non gli sta dando ciò di cui hanno bisogno, in realtà non vedono, guardano con gli occhi del passato, impregnati di memoria, di un vissuto che non è piattaforma di lancio ma prigione.

Sono ciechi. Non hanno occhi per il presente, hanno occhi velati dal passato, non vedono la vita che gli scorre davanti. Tu devi vedere quello che attorno a te ti rimanda al vecchio, ti riporta a questo non vedere - è qui la solitudine profonda della persona della via interiore – quello che ti parla di questa cecità, di questo perdersi.

G: E ti tira indietro.

R: Tu sei veramente sola di fronte a delle forze, a volte, anche molto pregnanti: sei sola e vai per la tua strada, non ti curi di ciò che ti tira indietro e puoi dire: “Io vado comprendendo che se disconnetto rispetto al mio passato, ciò che emerge è la vita nella sua freschezza e quella vita non mi dice: “Giulia per te non c’è posto! Non è possibile, c’è posto per tutti”.

In questa situazione in cui sembra non esserci prospettiva, in cui i tuoi genitori osservano attoniti questo stallo nella tua esistenza, guarda quanto è vasta la partita che la vita ti sta offrendo! Dimmi se non c’è in gioco la disponibilità al perdere tutto?

Guarda se questo non ti rimanda alla possibilità, forse definitiva, di perdere i tuoi genitori; di consumare quella separazione, quel superamento del condizionamento che ha bisogno, per attuarsi, di una morte interiore. Qualcosa deve morire dentro di te rispetto ai tuoi genitori.

G: Il bisogno di riconoscimento..

R: C’è uno strappo che deve essere consumato in modo che tu possa affermare: “Io posso fare a meno della vostra approvazione!”. Quando sei uscita dalla scuola non hai fatto solo una scelta per te, ma hai consumato una frattura rispetto alla loro aspettativa, ora pensi di poterti fermare a metà dell’opera?

D’altra parte tu vedi ancora i tuoi genitori con la mente vecchia e non tieni conto che tutto muta, persino loro; non vedi le tracce sulla sabbia? Non vedi quei piccoli germogli dopo la

pioggia di questa notte? Sei focalizzata sul tuo lamento tanto da pensare che tutto attorno a te sia immobile?

Ciò che è fondamentale oggi, lo ripeto, è che tu comprenda che la tua vita è veramente ad uno spartiacque, tra un modello consolidato di interpretazione e un nuovo modello che non c'è: a questo processo devi dare il giusto nome. Per dare il giusto nome a ciò che accade ora, devi dimenticare tutti i nomi dei processi del passato, non puoi vedere il presente con gli occhi del passato.

Noi siamo veramente costituiti di memoria, siamo memoria, se non ci fosse memoria non ci sarebbe niente; se questo grande serbatoio non ci fosse non avremmo nome; dentro la memoria si strutturano i meccanismi e i modelli interpretativi; dentro la memoria prendono forma i processi ed avviene la comparazione tra passato e presente: ogni cosa che accade adesso viene confrontata e misurata con avvenimenti o situazioni affini accadute nel passato, quindi noi leggiamo sempre il presente in relazione al passato.

Dimenticare significa uscire fuori da questo meccanismo, significa smettere di giudicare, di parametrare, di confrontare; dimenticare non significa soltanto che non mi ricordo più quella cosa, significa che nell'atto presente, in ciò che accade in questo preciso istante, io vedo il gioco della mia mente e non lo alimento, lo lascio andare. Vedo l'automatismo, vedo come lei, in qualunque piccola cosa accada mi porta i contenuti del passato; lo vedo e non lo alimento: disconnetto e disconnetto.

A forza di disconnettere disabilito il movimento automatico e quindi può succedere che il presente finisce per non portare con sé, automaticamente, il passato, ma è semplicemente presente, niente altro che sé stesso. Cioè il presente non viene ammantato, non viene rivestito e interpretato alla luce del passato ma porta la freschezza di qualcosa di nuovo. Nel momento in cui quel piccolo atto che sta accadendo è libero dal

confronto col passato contenuto nella memoria, quel piccolo fatto diventa splendente.

Lì sei pregna di quel presente e sorge anche quel senso di gratitudine alla vita perché, in quella piccola cosa, ti sta veramente inondando di un qualcosa che non meriti.

Questo accade solo perché quella cosa l'hai vista nella dimenticanza: vedi come la disconnessione porta con sé il distacco dalla memoria e la disabilitazione di tutto il processo di parametrizzazione?

Non c'è più quel filo che unisce l'oggi all'ieri, c'è solo l'oggi. Quel pensiero non richiama quell'altro pensiero, quell'emozione è vissuta nella sua freschezza e poi muore: nasce e muore, nasce e muore, e così la realtà è sempre nuova.

Io non dico che nel presente il passato non tende ad affiorare comunque: dico che se tu hai il giusto atteggiamento non alimenti quel passato che affiora; sorge per un attimo e subito lo lasci andare e torna il presente e t'invade.

G: E' vero; oggi è stato un allenamento considerata la situazione nella quale ero.

R: Allora, tu vedi l'emozione che sorge, la vedi e la lasci andare, la vedi e la lasci andare; altrimenti la vedi, ti invade e ti fa risuonare tutti quei contenuti che sono tuoi propri e a quel punto dilaga.

Vedi che la disconnessione è veramente l'elemento centrale del nostro cammino; tu cominci a dimenticare, a dimenticare, a dimenticare, a lasciar andare, a non connettere, a non misurare: questa è la parte che puoi fare tu, che compete a te; puoi vedere il meccanismo della mente e in qualche modo renderlo innocuo, non identificandoti.

Ma adesso ti chiedo: chi, che cosa è il protagonista del nostro cambiamento? Perché noi non abbiamo mai parlato di cambiare, ti risulta che io abbia mai usato questa parola? Ho sempre detto vedere e lasciare andare: ma chi opera il cambiamento e che cos'è il cambiamento e come accade?



Se tu vedi l'operare del passato in te, se vedi i meccanismi mentali che costantemente ti influenzano, quando hai visto questo, che cosa succede?

G: Che posso scegliere di non coltivarlo.

R: In quel non coltivare si determina uno spazio e in quello spazio sorge il presente che porta con sé una gravidanza, una aderenza alla vita che accade; sorge per un attimo poi se ne va. In realtà tutti quelli che hanno percorso la via interiore e che non si sono arresi, hanno poi scoperto che questa esperienza del presente diventa sempre più vasta fino a giungere ad uno stato in cui la presenza del passato scompare o diventa irrilevante, e l'unica cosa che c'è è il presente e ciò che accade ora: in questi casi noi parliamo di una persona realizzata, o liberata o illuminata.

Noi sappiamo che c'è un processo dentro al quale la persona è inserita: dall'identificazione con la mente e i contenuti dell'identità, al presente che si afferma; ma ti chiedo: come fa a diventare sempre più vasto il presente? E come fa a ritrarsi sempre di più la mente?

E' solo questione di allenamento?

G: L'oltre, come lo chiami tu, ti aiuta.

R: In che modo, cosa fa?

G: Fa spazio.

R: Fa spazio. Consideriamo la mente un organismo, come lo abbiamo sempre considerato, e consideriamo che questo organismo è tanto più potente quanto più noi vi siamo identificati, e consideriamo che attraverso l'atto della disconnessione noi impariamo a essere sempre meno identificati, a dargli sempre meno importanza. Abbiamo detto l'altra volta che noi dubitiamo di quello che la mente recita e le diamo sempre meno importanza, ma questo non significa che l'organismo si disgrega da sé: il fatto che noi ci possiamo meno l'attenzione, non toglie l'organismo, quello rimane lì.

Il cosiddetto cambiamento consiste nel fatto che innanzitutto noi possiamo molto meno l'attenzione sui meccanismi, significa che appoggiamo l'attenzione molto di più sul presente, quindi sviluppiamo un punto focale forte sul presente e così togliamo peso alla mente, spostiamo il centro della nostra attenzione, ma non basta. Quell'oltre, quella vastità che interviene a questo punto, è un agente esterno a te, un fattore che da fuori ti trasforma o è un processo che non è altro da te e tu non sei altro da lui?

Quanti sono i cosiddetti livelli di identità e di coscienza di un individuo? Mi fa un po' senso usare questa espressione, ma stiamo costruendo una didattica e provvisoriamente la usiamo; noi possiamo pensare a Giulia nella sua fisicità, emotività, cognitività, e nella sua cosiddetta personalità spirituale: nella realtà Giulia è un immenso campo vibratorio a diversi livelli. Allora, sempre per farci comprendere didatticamente, noi potremmo dire che quell'insieme di piani vibratorii che danno forma a corpo, emozione, mente, identità e individualità, viene lavorato, trasformato, modulato, rarefatto, fino alla dissoluzione, da un qualcosa di più vasto in termini vibratorii, o trascendente il vibrare stesso. Il più sottile trasforma il più grossolano.

Io non ho detto che su un certo piano di coscienza c'è l'angioletto che sta lì con un fiammiferone e ti brucia la mente, ho detto che tu attraverso il vedere il tuo modo di operare e di stare nel passato e nel presente, sempre di più disconnetti e dubiti e ti appoggi al presente; questa è la parte che fai tu, come essere consapevole e cosciente, come quella che chiamiamo Giulia; ma altre parti, diciamo di te, che non portano magari il nome Giulia perché lo trascendono, operano il resto della trasformazione della quale poi Giulia diverrà consapevole.

Questi livelli di Giulia dove la portano? Quando Giulia attraverso la sua attenzione sta nel presente, quando questa vastità la intarla nella mente, che cosa rimane di Giulia? Se la

natura della tua mente viene trasformata dal fatto che tu sei focalizzata sull'adesso e dal fatto che, di adesso in adesso, il tarlo ti scava inesorabilmente, ti trasforma le strutture intime della mente e di tutto l'essere, che cosa rimane di te alla fine?

G: L'essenza.

R: E che cos'è l'essenza?

G: Sarà lo spirito.

R: Mah! Non rimane niente che l'uomo possa definire, questo è l'interessante! Se la tua attenzione è sul presente, se quella vastità scompare, disaggrega, trasforma energeticamente l'intera struttura del tuo essere, alla fine rimane solo il presente e un osservatore che non porta nome, che è sensazione, percezione, che è emozione, che è anche pensiero, senza nome! Perché il nome è dato dall'aderenza al passato e dall'identificazione col presente, da ciò che ti ha costituito e che ti costituisce se te lo attribuisce; il nome c'è solo nella mente, oltre la mente non c'è alcun nome.

Adesso, tu fammi comprendere che senso ha affermare, come viene fatto in ambito esoterico o anche nelle religioni, con linguaggi diversi, che andati oltre il principio di individualità c'è la vera essenza, che significa? Certo che c'è la vera essenza, ma non è individuale: non c'è una persona, c'è il Tutto, l'Uno, il Divino, chiamalo come ti pare, ma non puoi parlare della vera essenza dell'individuo, perché non esiste, oltre la mente, niente che si possa chiamare individuo o spirito dell'individuo. Oltre il nome c'è il non-nome.

G: Però tutto questo bisogno che ho di esprimermi è per giungere ad avere un nome.

R: Certo, e questo è fisiologico e se non lo fai è un disastro, quindi fallo e mentre lo fai impara a riderci e a giocare il gioco della vita e lì, mentre giochi, ti si presenterà la possibilità di esprimerti e trascendere, di pronunciare il tuo nome e di dimenticarlo.

Tu puoi coltivare l'espressione di te e la dimenticanza di te, come nel respiro: c'è il momento dell'espansione e c'è il momento dell'abbandono, finché la vita non ti fa uscire fuori da questo ritmo che comunque è duale, essendoci espansione di sé e contemplazione della realtà.

Finché la vita non pone fine a questo processo e tutto diventa contemplazione: allora non ha più nessuna importanza l'affermazione di noi e non c'è più alcun interesse per il nostro esserci, non ci riguarda più. Ma finché ci riguarda allora ce la giochiamo, fino in fondo.

G: Sì, perché se manca l'affermazione c'è un grande dolore.

R: Le regole del gioco sono queste e allora tanto vale viverle fino in fondo senza starci con un piede sì e con uno no; osando tutto ciò che è legittimo, dal nostro punto di vista, osare.

Poi però, quando ti impatti con la via interiore, impari anche che l'osare va di pari passo con l'abbandonare, con il ridere e anche con lo spanciarsi.

Ad un certo punto ci fa sorridere tutto quanto, e questo significa che la vita ci sta portando fuori da quel ritmo di affermazione-accoglienza di cui parlavo.

Ma finché senti che quel ritmo ancora risuona dentro di te allora vivilo fino in fondo, adesso.

## 7 | LA SCOPERTA DELLA SOLITUDINE

G: Ho sognato la casa dell'infanzia, l'ho rivista come in un film, con una descrizione di particolari molto accurata, e c'erano due intrusi, una coppia, marito e moglie, due persone grossolane, molto rozze, non del mio rango; li avevo anche interpretati come integralisti religiosi, fanatici in un certo senso. Sono fermamente convinta di dover lasciare la casa, guardo le stanze con una idea di commiato e cerco di scappare dalla finestra del bagno; salto sul tetto e il marito, rozzo, muscoloso, virulento, forte, mi riaggancia e mi dice: "Dove credi di andare?" Lì finisce il sogno, sono molto spaventata perché da una parte so che posso farcela, dall'altra mi compare sempre dinnanzi questo tizio, si configura una lotta ad armi impari perché se dobbiamo lottare sulla base della forza, sicuramente lui è più forte di me.

R: Forte, virulento, brutto, rozzo, primitivo è vero? Cosa sarà? Una parte del sogno è all'insegna della perdita: l'abbandono della casa dell'infanzia, del legame con i genitori, del passato; un'altra parte è inquietante, perché sorge questa figura maschile, c'è anche un femminile ma tu sottolinei il maschile, e di lui sottolinei la grande vigoria fisica, ma non solo fisica, evidentemente è un complesso di fattori: l'emblema del vigore brutale.

G: Io ho pensato che sia il passato con tutta la sua forza e non vuole che lo molli.

R: Ho dei seri dubbi.

G: E' l'istinto?

R: Non lo definirei istinto: questo è forza primaria, è qualcosa che appartiene alle viscere; quando tu hai detto questo, io ho pensato subito al muladhara, al chakra della radice. Il diritto di esistere, di esserci con ciò che si è e quindi anche con l'espressione del proprio potere, della sessualità, dei diritti primari; siamo lì, in questa dimensione. Tu lo hai descritto

come un portatore di forza, uno che occupa la scena senza nessun problema e si para davanti a te e dice: “Tu devi fare i conti con me!” Cioè devi fare i conti con il diritto ad esserci, ad esistere, a manifestarti, a portare tutta te stessa nella vita. Guarda che cosa ti racconta quel nerboruto! Lui parla di una forza istintuale, di una forza primaria in te ancora non espressa e allora in sogno ti si presenta il bruto, l’espressione della forza impositiva, determinata, dalla quale non si può prescindere e infatti lui si para davanti e dice: “Tu da me non puoi prescindere!” “Vuoi abbandonare il passato? Da me non puoi prescindere!”

G: Ma proprio: “Dove credi di andare!”

R: Dove vuoi andare se non a partire da me? Se non a partire da questa forza così fuori dalle righe, fuori dai canoni perché è brutta, nerboruta, selvatica, non addomesticata; esattamente parliamo del muladhara, di un qualcosa di non addomesticato, infatti solo man mano che sale si addomestica. Brutto, istintivo, brutale, però vigoroso.

G: Quello che io non ho.

R: Brutalmente presente! Mi piace questo sogno, guarda un po’ se non indica la strada! Che problema pone questo essere selvatico dentro di noi?

G: Che non lo accetto, che per scoprirlo e integrarlo uno deve abbandonare l’idea del “politicamente corretto” e invece io non sono capace di abbandonarla.

R: Cioè, dalla tua rappresentazione molto sofisticata tu hai tagliato fuori l’orco.

L’integrare nella rappresentazione questa forza, questo diritto primario ad esserci, questo spazio che tu nell’esistenza hai, che è tuo, questo mette in crisi la tua rappresentazione attuale.

G: Ma io non vedo l’ora di occupare un posto decente, fino ad oggi ho occupato una nicchietta.

R: E fino ad oggi la tua identità su cosa l’hai costruita? Non l’hai costruita su quella nicchietta? Oggi far venire avanti l’orco

vuol dire rimettere in discussione tutto questo: una parte di te è sicuramente disponibile, un'altra parte dubito che lo sia. Non a caso la tua rappresentazione quotidiana, consueta, non integra l'orco: senza l'orco non si fonda niente, ma lui porta con sé non pochi problemi all'identità.

L'orco ti guardi bene dal manifestarlo perché scompagina l'immagine che hai costruito di te e che proietti; se l'immagine che metti in rappresentazione subisce una così radicale trasformazione finisce che attorno a te crei il deserto.

Questo ti fa comprendere quanto noi temiamo di creare attorno a noi un vuoto, quanto temiamo la solitudine. Questo, apparentemente, sembra un tema scontato nella via interiore, tutti sanno che c'è un tasso di solitudine inevitabile quando si rivolge lo sguardo verso il dentro di sé, ma la faccenda è complessa e vorrei discuterla.

Una cosa è la solitudine di chi va nella via interiore e si racconta pacificamente delle storielle, un'altra quella di chi nella via interiore è consapevole, perché c'è andato a cozzarci contro, che non può non integrare l'orco.

L'orco porta una imprevedibilità, una densità e una potenza, porta tutto lo spessore dell'umano: questo comporta una minaccia per tutta la rappresentazione che noi fino a quel giorno abbiamo costruito.

La rappresentazione dell'essere accolti, dell'essere accettati, dello stare in una relazione, anche se alternativi, trasgressivi, originali, tutto quello che vuoi, l'orco scompagina tutto questo e mette veramente in discussione la nostra relazione col mondo.

Chi di noi non ha coltivato l'immagine di sé come persona della via, che si dedica alla pratica spirituale, alla ricerca interiore e poi, ad un certo punto, si è trovato a confrontarsi con l'orco?

G. Che non è necessariamente un uomo, per una donna, può anche essere qualcos'altro.

R: No, no, è una forza dentro di sé che ad un certo punto sorge e senza la quale noi, effettivamente, non possiamo fare: non è possibile una vita nell'umano, ma nemmeno una trascendenza, senza appoggiare sulle spalle dell'orco.

Non c'è nessuna possibilità di "salita", anche energetica, senza appoggiare su un sano contatto e su una sana "apertura" del muladhara; è come costruire una casa senza fondamenta o avere un'auto senza benzina.

Però il contatto con queste forze scompagina la visione che abbiamo di noi; abbiamo costruito, durante tutta la nostra esistenza una sottile, elaborata, sofisticata rete di seduzioni, di complicità, di rappresentazioni, di proiezioni e conferme della nostra immagine. E' una rappresentazione che può essere anche svalutativa di te, può essere l'immagine di colei che sta lì nella nicchia, con la testa mezza fuori e mezza dentro, ma è sempre qualcosa di te che hai proiettato e che hai coltivato e che in qualche modo ti ha identificato e sulla quale hai avuto, a volte, il sostegno dell'altro, a volte il rifiuto, la disapprovazione. Non è solo l'essere confermati che ci identifica, anche l'essere smentiti e negati ci identifica, costruisce una identità in negativo.

Se tu vai a vedere, è tutto un tessere la nostra identità, costantemente osservando, con la coda dell'occhio, la reazione dell'altro; osserva come uno si costituisce come individuo: è una costruzione possibile perché c'è l'altro. Ha senso parlare di individuo perché c'è una collettività di individui, allora io sono un individuo rispetto all'essere individuo dell'altro, dell'altro e dell'altro ancora, perché ci qualificiamo come individui reciprocamente.

La scoperta della solitudine è quel rendersi conto che questo sistema che ci ha permesso di costruire la nostra identità, entra in crisi, che tutto il giocattolo si rompe e che il sorgere dentro di noi di forze, di impulsi, di affermazioni ad esistere, ad avere



un proprio spazio, a non poterlo più sacrificare, ci pone in una condizione del tutto nuova.

Facciamo un esempio: quando tu scopri questa forza o quando ti si impone all'attenzione, fai difficoltà ad essere buonina, a stare dentro al tuo confine, a volte; fai difficoltà a non reagire in certe situazioni, a non manifestare la tua esuberanza perché questa forza porta con sé aspetti trasgressivi, è legata alla dimensione "sessuale" e a quella "aggressiva" e quindi tende a rompere gli argini morali e comportamentali che la persona si è data.

Quella trama che avevi costruito da un certo punto in poi si rompe, perché questo nuovo essere che porta con sé questa forza, costringe l'altro a guardarci con occhi differenti: non è una cosa che lui non vede, che puoi non manifestare; come fai a non manifestarla, a tenerla soltanto dentro di te?

Osserva come noi abbiamo coltivato nel tempo una danza, io direi seduttiva, non mi viene altro termine, con tutti quelli che abbiamo incontrato, per mostrare determinati volti di noi; quando questa forza sale la danza assume caratteristiche completamente differenti e del seduttivo alla vecchia maniera non rimane niente. C'è poco di seduttivo nella manifestazione di un impulso a difendere il proprio spazio, o ad imporlo; c'è niente di seduttivo quando gridi all'altro di non dilagare e che deve rispettarci; non c'è niente di seduttivo in questo, è molto più seduttivo quel ragionare, argomentare, quel dire: "Ma guarda che avrei diritto anch'io ad un po' di spazio, se tu me lo permetti". Qui parliamo di tutta una rete di relazioni che noi abbiamo costruito, di una cerchia di testimoni rispetto ai quali abbiamo proiettato un'immagine e che ce l'hanno restituita; parliamo di un impianto scenico molto accurato.

Ognuno ha la sua cerchia privilegiata dentro cui compie questo percorso del diventare individuo e rispetto a cui si muove con questa disposizione seduttiva: il contatto con l'orco rompe questa dinamica, introduce una imprevedibilità.

Rompendosi lo schema la persona si rende veramente conto che le forze interiori possono creargli attorno un deserto; tutta la vecchia rappresentazione nelle relazioni può essere minata proprio dal contatto con l'orco dentro di noi. Non hai mai riflettuto su questo?

G: Più volte sono emersi aspetti crudi e trasgressivi.

R: Se tu non facevi quelle esperienze non contattavi quella forza; l'averle fatte ti ha costretto a reinterpretarti. Ti ripeto ancora: guarda quanto la bestia non la facciamo venir fuori per paura di creare il deserto attorno a noi! Immedesimati in qualsiasi persona che ad un certo punto si trova queste forze che premono e dice: "Ma se io veicolo questo, attorno a me scappano tutti!"

Guarda, per favore, quanto questo è sepolto sotto strati di recitato costruiti nel tempo dalla mente e, scusami se insisto, ma lì dentro, oltre quella paratia di ferro sbarrata c'è la vita indifferenziata che l'umano impara, nella sua esistenza, a modulare, a trasformare e a trascendere.

G: Certo, succede anche che le buone maniere vadano a farsi fottere. C'è una mia amica che è tutta perbenino ma è così pungente che mi fa pensare che non riesce a trattenersi.

R: Vedi come la sua rappresentazione è tutta quanta misurata, poi stilla veleno, ma dentro a un sistema di controllo rigido; se tu vai a vedere, nel profondo, da un lato lei ha bisogno di esprimersi, quindi le esce una forza, dall'altro ha bisogno del rapporto, quindi si limita, e il risultato è quell'espressione che fluisce a stilletate. Tu osserva come effettivamente molti di noi hanno di queste rappresentazioni così paludate perché temono di distruggere le relazioni e nel farlo di distruggere la propria identità.

G: Di restare soli.

R: Sì ma, attenta, alla radice del timore di restare soli c'è il timore della perdita di identità che ti è data dal rapporto con l'altro. Hai visto dove siamo arrivati? La rappresentazione

paludata per il timore del rifiuto altrui e del rimanere soli, ma nella sostanza per il timore di non poter più disporre di quella serie di specchi che ci rimandano la nostra immagine.

La persona della via, ad un certo punto, i conti con tutto questo devi farceli e sente che queste forze interiori premono e si vogliono esprimere: questo viene testimoniato in tutte le tradizioni, tutti i mistici e i ricercatori hanno dovuto confrontarsi con l'emergere di certi fantasmi interiori.

In quest'ottica la scoperta della solitudine è in fondo la scoperta del meccanismo che ci porta ad esistere come individui. Tu hai di fronte agli occhi come funziona la tua rappresentazione di individuo, quel costruire giorno dopo giorno, il tessuto, la trama della tua identità; ti viene svelato, hai chiaro che fino a quel giorno non hai fatto altro che costruire una ragnatela dove, in qualche modo, l'altro veniva intrappolato per confermarti e per permetterti di identificarti.

G: Per usarlo, alla fine è sempre per quello.

R: Fondamentalmente. Ad certo punto ti rendi conto del gioco e del fatto che lo hai messo in atto tutto quanto tu: a quel punto realizzi, veramente, di essere sola, la giocatrice che dispone le pedine della realtà secondo il suo bisogno; ti rendi conto che non sei mai entrata in relazione, sei sempre stata in una sorta di cabina di regia, dietro ad un vetro: senza relazione autentica sei sola, separata, coartata.

In questo gioco che è tutto un artificio ti rendi conto che hai fatto tutto tu per poter dire: "Io ci sono, io esisto." Ti rendi conto che l'altro è stato semplicemente colui che in un qualche modo serviva a te, che qualunque esperienza della tua esistenza fino al quel giorno è servita per poter dire: "Io ci sono, io esisto."

G: Sennò non ti accorgi di esserci.

R: Il sorgere di questa consapevolezza è un percorso che si dipana nel tempo e la persona apre gli occhi sulla realtà che è completamente sola in conseguenza del fatto che tutto quello

che ha costruito era in relazione con la propria centralità: io sono il centro di tutto, per esserlo mi separo, nel separarmi scopro che sono solo.

Tu sei stata solo uno strumento della mia edificazione, adesso che questo è svelato vedo la strumentalità, vedo l'apparenza, vedo l'inconsistenza: non ho tessuto niente che non fosse finalizzato a me e, mentre vedo questo, divengo anche consapevole che a questo punto non c'è nessuna trama da tessere, che le persone non sono tenute assieme da niente se non da una interpretazione.

Hai dei dubbi? Tu osserva le nostre esistenze, guarda come noi siamo sempre al centro, tutto parte da noi e si riconduce a noi; quando questo gioco viene svelato sei sola, completamente sola: il giocattolo è lì, davanti a te, smontato e sei consapevole della rappresentazione che stai mettendo in atto, di quanto la paura ti ha condizionato nell'esprimerti, nel veicolare lo spettro delle forze presenti in te; ti rendi conto di quanto hai sedotto, usato, strumentalizzato.

G: Che in fondo ci sia la paura lo so, che abbiamo usato lo so, ma il discorso del sedurre non capisco a che livello avverrebbe.

R: Invece di sedurre puoi usare abbonire, un abbonimento.

G: Sì, sempre per farsi amare.

R: Sedurre è quel rendersi piacevoli, quel rendersi accettabili, c'è proprio un creare una prossimità, una piccola danza.

G: Se non fai così non ti vuole nessuno, se non ti adatti, plasmi..

R: Ma non è che sia sbagliato, è che ad un certo punto tutto questo viene messo in discussione dall'orco e anche da altri agenti ovviamente, ma qui ci interessa questo aspetto.

G: Ma anche perché poi non ce la fai più: ti senti tirare da tutte le parti, o soccombere e ti viene un tumore e, anche lì, sei di nuovo nel ruolo della vittima e tutti ti debbono aiutare; oppure reagisci.

R: Tu guarda come noi oscilliamo tra questo utilizzare tutto e tutti come elementi della nostra rappresentazione e il nostro essere vittime. Ad un certo punto, quando questa forza dentro di te si manifesta, il ruolo della vittima entra in crisi.

G: Ma si manifesta energeticamente.

R: Sì, ma poi diventa comportamento perché modifica la mente e l'identità. La rappresentazione classica è basata su un protagonismo esasperato e su un vittimismo altrettanto esasperato.

G: Finché hai da lamentarti sei sempre al centro.

R: Quindi il vittimismo è espressione del protagonismo; quando le cose cominciano a cambiare non ti riesce più il gioco della vittima e non ti riesce nemmeno, nei termini del passato, il ruolo del protagonista; comincia a manifestarsi un protagonismo differente, che non è più così mediato, che non ha più quella sofisticazione, quel controllo, quella elaborazione che aveva prima, perché sta integrando dentro di sé le forze dell'orco e quindi è molto più diretto, immediato, vivo.

Nella tua esperienza, ad un certo punto, sei arrivata a rompere gli argini e dimmi se, in questo, non c'è stato anche un tasso di follia? Allora non solo l'orco porta con sé la rottura di una serie di argini, ma porta anche un tasso di follia, di imprevedibilità, di uscita anche forte dagli schemi consueti; ma se la persona della via tutto questo non lo sa è nei pasticci e pensa di stare sbarellando, invece fa parte del processo interiore, un tasso di pazzia ne è parte necessaria.

G: L'anno scorso sono stata molto travagliata prima di arrivare alla decisione di smettere di insegnare, però dentro sentivo sempre una voce molto ferma che mi diceva: "Il prezzo è alto ma se non lo paghi sei finita". Tutti i giorni sentivo questo: "Ce la fai a fare questo salto? E' un salto di fiducia, salti nel nulla, ma se questo che vivi non ti sta più bene, l'atto di fiducia lo devi fare di fronte al nulla". Tutti mi dicevano: "Tu non puoi

fare una scelta simile senza sapere che cosa farai dopo, sei pazza”.

R: Tu hai compreso quanto dobbiamo lasciar andare e abbandonare quegli ambiti rappresentativi per noi stabilizzanti, identificanti: il rapporto con la madre, col padre, coi fratelli, con i cosiddetti amici, amanti; non c'è nessun ambito che si salva, nessuno.

G: Forse dall'esterno sembra che io abbia perso tutto ma in realtà io sento che ho guadagnato tutto.

R: Torniamo alla frase evangelica, ti ricordi di quando il Cristo diceva: “Chi è mio padre, chi è mia madre, chi sono i miei fratelli? Chi fa la volontà del Padre mio..”

Vedi come più entri nella relazione con i vari piani dell'esistere e dell'esprimersi e del trascendere, più ogni riferimento viene messo in discussione? Ecco che cos'è la solitudine: questo sapere che non c'è più nessun ponte in piedi, non c'è nessun luogo della mente dove appoggiarsi. Non puoi più dire: però c'è mia madre, però c'è il mio amico, però ci sono i miei libri, però c'è la mia religione, però c'è il mio maestro.

G: Neanche quello?

R: Certo. La solitudine è veramente l'entrare dentro un tunnel dove tutti i legami vengono tagliati, tutti; questo sì che è interessante e tu sei veramente sola, con questo pullulare di forze dentro di te; con questa follia in mente, fuori da tutti gli schemi, che ti può condurre ad A come a Z, senza la maniglia della morale cui aggrapparti. Tu pensa quando scompare la morale dentro di te, tu pensa quale appiglio è stato quel poter dire: “Ho una strada, dei riferimenti nel discernere, se faccio questo va bene, quest'altro invece non va bene affatto”; quando dentro di te non hai più questo riferimento, puoi fare quello e quell'altro e senti che l'etichetta non si adatta né al primo né al secondo, immagina allora come diventa questo procedere da sola.

Nella solitudine così intesa, tutte le figure che ti hanno circondato sfumano, perdono di consistenza; se tu vai a vedere, la mente ha sempre bisogno di appigli, prima si appoggia ai genitori, in un'altra fase al maestro, in un'altra ancora al Divino che è l'ultima delle grandi maniglie, una fiducia fondata su di una adesione.

Ma quando non c'è più nemmeno quello e non ha senso parlare di una adesione al Divino?

Allora: sotto, bussata l'orco e sopra viene recisa quella connessione con quella fiducia, con quell'abbandono, con quel sapere che l'ultima sponda, quella del Divino è lì, per te, con te, non sarai mai sola.

G: Non c'è quella cosa lì?

R: No. Ma di quale Divino possiamo parlare racchiusi come siamo dentro ad un bisogno. Il Divino non è un qualcosa cui possiamo aderire, è un'esperienza che sorge, se sorge, dalla disconnessione, ma è esperienza, non adesione: si aderisce con la mente, si sperimenta con tutto l'essere.

G: Quindi sono tutti costrutti perché abbiamo paura di vivere?

R: Assolutamente, e allora ci attacchiamo al basso, all'alto, dappertutto. Finché abbiamo dei trastulli non siamo ancora veramente dentro alla solitudine e non siamo nel deserto e non sta succedendo veramente quel qualcosa che ci esporrà all'imponderabile. Non dico che poi sarà sempre così, ma di certo la solitudine porta con sé il contatto con l'orco e il recidere, il perdere le connessioni con l'alto. La solitudine conduce a forti momenti di smarrimento dove siamo soli, fino in fondo.

G: Faccio confusione tra l'essere solo e la frequentazione delle persone.

R: Questo non ha nessuna rilevanza, poi, certo, se c'è anche una solitudine fisica la cosa è più cruda, però è veramente necessario che la mente si trovi a perdere gli oggetti e i

riferimenti con cui si è sempre trastullata, è importante che la persona viva uno smarrimento radicale.

Troppo comodo, soprattutto per una persona della via, vivere “soltanto” la perdita del padre, della madre, del compagno, del figlio, e non la perdita ultima, quella del Divino; ad un certo punto ti rendi conto, molto chiaramente, che tutto ciò che hai recitato sul Divino era frutto della tua mente. Quando hai chiaro che sono tutte rappresentazioni, che tutto è creato dalla mente, che tutto è mente, su tutti i piani e che oltre la mente c’è soltanto un grande “boh!”, come la mettiamo? Come te la racconti, con che cosa ti trastulli? Con un “boh!” ti trastulli?

G: Allora t’impicchi!

R: Oppure, piuttosto malconco, ricominci, a partire dal fatto che da un lato sei spintonato dalle forze che sorgono dal basso, dall’altro c’è soltanto un grande “boh!”, e vedi, sempre più chiaramente attorno a te, che la gente si nutre di racconti sulla vita, sul Divino, sui piani di esistenza e tu non riesci ad aderire a nessuna di queste rappresentazioni, ma nonostante questo sei sospinto in avanti, ti senti sospinto da una mano misteriosa.

G: Noi cerchiamo in continuazione delle compensazioni: se prima uno compensa con il sesso, il cibo, l’amore, il fidanzato, poi si sofistica e c’è il contatto con il Sé; ho un’amica che è in contatto con le guide, parla sempre di quello, vive di quello.

R: E’una rappresentazione più sofisticata di uno che sta lì e galoppa sulla propria compagna o sul proprio compagno; certo, noi diciamo anche che è ad un livello vibratorio più alto e non è sbagliato, ma è tutta rappresentazione, niente altro che rappresentazione dentro alla quale chi decide che una cosa è a livello vibratorio basso e un’altra a livello alto?

Che cosa c’entra questo col Divino? Questo c’entra con la rappresentazione che noi abbiamo della vita dove poniamo in cima alla piramide quella cosa che chiamiamo il Divino; finché non ci diventa chiaro che tutto quanto non è e non funziona così, che questo è latte per bambini.



G: E quand'è che t'accorgi?

R: Ad un certo punto diventa chiaro, ma c'è anche chi non s'accorge e continua a raccontarsela fino alla fine, non ha importanza, non è rilevante.

G: Quindi l'unica cosa è che uno deve campare bene!

R: Quando tutti i punti di appoggio ti vengono tolti, quando l'essere vittima ti viene tolto, il gusto per il protagonismo ti viene tolto, quando l'idea di essere goccia del mare del Divino ti viene tolta..

G: Quella è una bella immagine..

R: Se non c'è nessuna goccia e non c'è nessun mare, che cosa c'è?

G: Non si sa!

R: Questo è interessante, il mistero!

G: Tutta la ricerca dell'uomo è proprio il cercare di spiegare l'inspiegabile.

R: E quando ti rendi conto che sei giunta lì, che nulla si può spiegare, che c'è solo un grande "boh!" e che devi arrenderti e che non hai niente cui attaccarti allora, con che cosa ti scaldi?

G: Questa è una bella domanda. Fino a lì c'ero arrivata; tante volte in meditazione sono andata molto in profondità e vedevo la domanda senza risposta.

R: Allora: le spinte dal basso, il mistero, la realtà che è quel che è, l'assenza di appigli, i rapporti che perdono di sostanza, l'essere veramente solo con tutti i cordoni recisi: non è interessante?

G: Ci si deve arrivare per forza?

R: E' da vedere. Non può essere che c'è sempre qualcuno che ti dice dove andare, cosa fare e come farlo. Ad un certo punto, giustamente, lo bruci e non rimane niente. La vita ti porta a separarti da tutto e a dirti: "Giulia, sei qui, seduta, sei completamente sola; non c'è passato, non c'è futuro, non c'è alto, non c'è basso".

G: E poi?

R: Adesso te la devi cavare da sola!

G: Succederà qualcosa?

R: Certo. E che cosa succede secondo te, quando uno è calato dentro il proprio essere solo? Quando uno non ha niente alle spalle, niente davanti, niente sopra, niente sotto, anzi quello che ha sotto è un bel tormentone che spesso gli dà anche fastidio. Uno allora che cos'ha?

G: La vita!

R: La vita. Quella sfilata di attimi che si presentano senza soluzione di continuità. Una persona senza orizzonte, completamente sola che deve arrendersi al fatto che tutto è perduto e ora ha soltanto quel piccolo accadere che le si presenta attimo dopo attimo; ha solo quello.

E' un piccolo presente che si qualifica in tutti i modi: a volte è spinta verso il basso, a volte è espansione di sé, a volte abbandono e resa; a volte riso, altre pianto, a volte tenerezza, altre rabbia; ha solo quello, niente altro. Una persona così calata e impregnata nella sua solitudine, non può fare altro che arrendersi a quello che la vita attimo dopo attimo le manda: non le manda un Divino a sua immagine, né gli angioletti, né gli stati alterati di coscienza, né le guide che le sussurrano; non le manda altro che quel piccolo presente insignificante dove lei è sola e senza alcuna prospettiva.

Questa è l'esperienza radicale della via interiore, dove non c'è più niente e lì, o impari a vivere il niente, l'insignificante, oppure scivoli nella follia, ma non in quella di cui dicevamo prima, in un'altra follia.

Vedi dove ti porta la vita? In un angolo, e ti dice: "Adesso tu non hai più niente". Ti ricordi Giobbe? Ti toglie, ti toglie e sei dentro alla routine: è la routine che toglie, con la sua banalità, col suo ripetersi toglie significato. La mente viene messa in crisi nel suo essere meccanismo eccitatorio proprio dal presentarsi così pervadente della realtà nella sua insignificanza. Quel vuoto di significanza è l'unica cosa che hai.

G: Quando non ti prefiguri più il futuro: mi sveglio e non ho progetti, spero ci sia il sole..

R: Oggi ti svegli con una speranza, ma questa modalità piano piano viene meno: non ti svegli più con una speranza, né con una angoscia, ti svegli semplicemente.

G: E quindi quando non c'è più niente, devi amare il niente.

R: Devi amare il niente è un'espressione orribile! Ti si impone il niente, devi arrenderti al niente! Non associare il verbo amare con il verbo dovere: l'amore è un qualcosa che sorge, non è opera nostra. Bisogna che ti arrendi all'evidenza di ciò che è, al fatto che la tua mente non si eccita più, per niente; attraverso la disconnessione, a furia di disconnettere, la mente comincia a tacere.

G: E' un po' che mi accade, non ho più alcun desiderio, ma questa è la morte. E' il desiderio che ci tiene in vita; il confine tra la depressione e altro, qual è? Anche se io non mi sento depressa, è un'altra cosa.

R: Ecco perché l'interpretazione è determinante: uno stato come questo, dove il desiderio entra in crisi può essere veramente tante cose e lo puoi considerare uno stato depressivo o qualcos'altro che si affaccia. Tu puoi anche dire: "Dio mio, sto diventando un fungo!" Dipende come ti interpreti, nella via interiore non puoi non passare..

G: Dalla via del fungo! Dall'apatia, dalla morte di ogni desiderio.

R: Sì. Ma mica arriva di colpo, è un processo; e quanto scompaginamento porta la perdita del desiderio che è un generatore di eccitazione? Il perdere l'interesse alle cose ha un impatto forte e quanta crisi provoca sull'identità! Una persona senza interesse, senza desiderio, fa difficoltà ad accettarsi se non è sorretta da una interpretazione di sé chiara e se non ha maturato i processi identitari fondamentali.

G: A che pro tutto questo?

R: Non è che uno è tanto pazzo da dire: “Adesso affronto queste cose”; questo, semplicemente, lungo la via, accade; ti ci puoi confrontare guardandolo negli occhi o puoi continuare a vivere nella paura.

La follia nostra qual è? E’ quella di dire: “Nella paura no: vedo l’orco, la perdita di senso, il grande “boh!”, la morte del desiderio, lo scomparire dell’orizzonte, vedo e non mi muovo, rimango qui! Non cedo alla paura, la vedo. Tutto questo non l’ho scelto, non governo niente a questo livello, ma non arretro.”

G: Quando sono in crisi mi dico: ma chi me l’ha fatto fare? Torno indietro. Ma non posso.

R: E’ successo, insieme a tante altre cose, e tu veramente sei condotta per mano da non sai bene cosa, ma stai andando in luoghi dove non avresti mai pensato di andare; li hai letti magari sui libri, ma quando ci sei dentro è tutta un’altra sostanza, quando le parole sono scritte sulla tua carne.

Tu non fuggi: in altri tempi saresti scappata a gambe levate, e invece ora stai lì. Hai un’alternativa? Vivresti al vecchio modo? I ponti col passato vengono tagliati, non puoi essere più quello che sei stata perché, ad un certo punto dei processi, non ti è più possibile. Fino ad un certo punto c’è la possibilità di tornare indietro, ma quando i ponti sono stati bombardati, non puoi tornare, non conosci la strada e non dipende da te il dove andare; allora, o sei condotto o non sai dove andare.

Ad un certo punto non c’è più nessun libro, e può darsi che non ci sia un cosiddetto maestro che tu possa contattare: non c’è più indicazione. Ciò che trovi scritto è di solito molto generico, quando la via viene scritta sulla tua pelle assume un’altra intensità, un’altra caratterizzazione.

Sei veramente sola.

“Non c’è più maestro”, non significa che non c’è nessuno che ha fatto la tua strada, c’è naturalmente, ma ad un certo punto tu non hai più l’attenzione per un maestro esteriore, hai solo

attenzione per ciò che ti giunge dall'interno, di conseguenza c'è questo calarsi fino in fondo dentro al processo dell'essere soli e ciò che giunge come accompagnamento, come stimolo, come guida, come sostentamento della tua esistenza, ti giunge dall'interno.

Ad un certo punto muoiono tutti i libri e tutte le voci nell'umano; non che i libri non parlino di cose vere o il maestro esteriore dica cose non vere, ma non ti interessa più. Non hai più alcuno stimolo a sfogliare le pagine di un libro e non hai nessun interesse ad ascoltare qualcuno che può anche essere "arrivato" alla famosa tappa finale; non ti interessa minimamente perché tu, a quel punto, sei dentro al processo che impone la tua solitudine: il tuo abbandono, la tua resa, il tuo scacco. Quella partita è tra te e quell'imponderabile "boh!"

## 8 | LA CADUTA DELLA MORALE

R: Oggi parliamo della caduta della morale.

G: Bello! Il maniglione!

R: Allora, io dico caduta della morale e tu a che cosa pensi?

G: Che rumore! Speriamo non si accorgano. Quando cade quella non c'è più un cartello indicatore e ognuno segue dentro di sé la propria morale, che può essere anche una non morale, visto che, secondo me, la vita è amorale, l'universo è amorale.

R: Non gliene importa niente di quel che facciamo al Divino?

G: Se osserviamo la natura scopriamo che è amorale, basta guardare la catena alimentare, il pesce più grande mangia il più piccolo, dov'è la moralità?

R: E' proprio uno sfacciato e non ha nemmeno i sensi di colpa.

G: Come si può concepire una morale osservando il sistema predatorio su cui si fonda la natura, mi sbaglio?

R: Osserva l'animale, è interessante: nella scala cosiddetta evolutiva noi, secondo la concezione comune, siamo quelli più evoluti, i più prossimi al Divino, ma l'abbiamo inventata noi questa graduatoria, tu osserva la realtà: l'animale è quel che è, ora ti fa le coccole, ora ti morde; ti pare che abbia sensi di colpa o sia afflitto perché si sente separato dalla totalità? Lui "è la totalità" che si esprime, sei d'accordo?

G: Certo, non ha la mente.

R: Allora, passami la provocazione un po' superficialotta: chi è più vicino, colui che ha la mente o colui che non ce l'ha? In questa graduatoria tutta da rifare, noi mettiamo l'animale, o la pianta, in cima alla cosiddetta graduatoria e noi umani belli ultimi.

G: Diciamo che l'umano che è compulsivo e nevrotico è peggio di un sasso; il sasso è molto più spirituale.

R: Perché è quel che è e basta, non si muove, è lì: "Testimonio ciò che è", così dice il sasso. Così vale per la pianta, per

l'animale, per l'uomo che è stato condotto oltre la mente. Tutto il nostro grande darci da fare finché la cosiddetta realizzazione non giunge e a quel punto siamo come un sasso! Interessante.

G: No, proprio come un sasso! Come un filo d'erba; al mattino a volte guardo i rami, le foglie, loro quando tira il vento si piegano, quando piove si bagnano, non è che si rivoltano, imprecano, fanno resistenza. Stanno lì, punto.

R: Sono se stessi, sono quel che sono; hanno il problema di sapere chi sono, dove vanno, cosa fanno? Loro sono quel che sono, nascono e muoiono, nascono e muoiono e basta.

G: Perché non è questa la vita?

R: Sì, questa è la vita. E questa è la vita anche dell'uomo quando ha finito di arrovellarsi dietro alla mente. Non è che la vita del realizzato sia poi così diversa dalla vita del sasso, del filo d'erba, dell'animale.

G: Certo, perché si torna all'essenziale.

R: A ciò che è; senza descrizione, senza frapposizione, senza problematizzazione; senza domande, senza risposte.

Tu hai detto che quando cadono tutte le maniglie tutt'al più hai un riferimento interiore, che di volta in volta cambia ed evolve: è così semplice o è più complicato?

Cadono le maniglie, cadono i riferimenti, ti rendi conto che tutto quanto è assolutamente relativo e ciò che conta non è tanto il singolo evento, quanto il processo dentro al quale sei inserito; però quando tu sei nel singolo evento il giudizio della mente, più sottile di prima, più sofisticato, diversamente argomentato, c'è ancora: quel senso di colpa, o di peccato, o di essere dentro ad una dinamica karmica, ti lavora e ti scava in un modo nuovo rispetto al passato.

Cadono le maniglie però la mente ancora c'è: scopri che rispetto a prima hai la percezione di molta più libertà, senti molta più forza, molta più possibilità di esprimerti, molto più potere, molto più diritto.

G: Come lo senti questo potere, io non comprendo.

R: Innanzitutto come diritto ad uno spazio nel mondo; in secondo luogo come diritto ad esprimerti, ad esserci; in terzo luogo come colei che può, tu senti che puoi, tu senti che puoi entrare nella realtà e in qualche modo modellarla, piegarla, danzarla, a seconda degli accenti e delle situazioni.

G: Piegarla?

R: Non a caso questo termine l'ho usato io che sono un maschile, è una delle pretese del maschile; un femminile, probabilmente, un termine così non lo avrebbe usato. In realtà non pieghi niente, però hai quella percezione di te come di colui che può. Questo per darti l'idea di quanto quel potere sia pregnante.

G: Tutte le correnti, anche new age, di quest'ultimo trentennio hanno insistito molto sul volere-potere: se tu vuoi puoi fare qualsiasi cosa, questa concezione è arrivata a tutti. Pensa al pensiero positivo, l'idea che ti sia data nelle mani una sorta di onnipotenza, quando in realtà non è così.

R: A certi livelli, quando c'è una forte connessione con il muladhara e con il tan tien, effettivamente la persona sperimenta stati di potere molto espansi, ma questi sono sempre all'interno di un processo, ognuno di noi è inserito in un processo e quindi ha le possibilità di esprimere quel potere relativamente al percorso tracciato dal processo. Il processo, nella logica del divenire, va sempre da una condizione di ottusità ad una di libertà, da ego ad amore, si muove all'interno di questa forbice dove ottusità e libertà, ego ed amore vanno considerate come forze che danzano tra di loro.

Tutta la vita è processo, che ispira e guida altri innumerevoli e più particolari processi, in cui le forze interiori vengono lavorate.

Questo senso di potere ti viene, in gran parte, perché tu hai fatto pace con l'orco ed hai imparato a viverci, hai imparato ad usarlo e a veicolarlo. Immagina questa forza che dal basso sale



e questa connessione con l'alto, ed immagina che tra questa forza che spinge e questa connessione alta c'è tutto lo spettro della tua azione. Lì, sei portata ad osare cose che in passato mai avresti osato e credo che la vita stessa ti presenti delle situazioni che in passato non ti avrebbe presentato dove, in un qualche modo, il processo viene accelerato.

Ora, che cosa è determinante nel processo? Perché noi parliamo di processo, processo di che? Ho detto dall'ottusità alla libertà, ma non significa niente: chi c'è di mezzo tra l'ottusità e la libertà? La mente. Quindi è un passaggio dalla mente alla non mente.

La vita ti presenta anche delle situazioni che ti sfidano, che accelerano i processi attraverso la messa in scacco della mente. Se il processo è fatto di tanti processi e sia il processo generale che ciascun processo particolare è finalizzato a passare da ottusità a libertà, se quindi i tanti processini non sono altro che tante piccole sfide che in qualche modo aprono questo fiore che altrimenti è chiuso, allora può accadere che la persona lungo la via venga messa in scacco, venga punzonata, venga spintonata dalla vita con situazioni che minano i pilastri, ma può succedere anche quando i pilastri sono caduti. Ad esempio, quando già una persona ha realizzato che non c'è una morale generale cui attenersi, ma c'è, tutt'al più, un qualche cosa cui fai riferimento di volta in volta, anche in questa situazione qualcosa delle strutture archetipe rimane e non è qualcosa di secondario. Ti faccio un esempio, che magari lascerà perplessa te e anche chi ci legge, ma è per giocare un po' con la tua mente e per intenderci: tu sei sempre stata una mogliettina fedele, una tutta ligia, che ha allevato i figli, che ha alcune frustrazioni ma, insomma, non ti sei mai tirata indietro. Ad un certo punto, ad una certa età, a quaranta, cinquanta anni, non saprei, la vita ti fa incontrare qualcuno. Tu sei una donna della via interiore, fai le tue meditazioni, vedi le tue dinamiche, in qualche modo sei entrata in relazione con l'orco, e poi, mentre sei lì, tra orco e

meditazioni, ti si presenta anche un qualcuno che ti intriga. Tu non hai più dei riferimenti saldi però hai una vita strutturata, con persone che contano su di te e la vita, da perfetta mascalzona, ti presenta qualcuno che ti sollecita delle forze. Tu hai già digerito molte cose, hai già affrontato, almeno concettualmente, tutta la faccenda delle trasgressioni, ma lì, in quella situazione, proprio perché c'è l'orco, la connessione con l'alto, la consapevolezza di sé molto vivida, la vita ti presenta una possibilità fuori da tutte le righe e in qualche modo ti dice: "La vuoi sperimentare?"

Sei lì, non hai più pilastri e dici: "Potrei, cosa me lo impedisce? Ho l'orco che preme, mi sento anche saldamente connessa, perché non potrei? Certo che posso".

G: Dopo il resto dove va?

R: Qual è il resto?

G. I figli, il marito.

R: Hai visto? Hai posato subito lo sguardo sul limite, non sulla possibilità! Diciamo invece che questa persona osa, vive questa situazione e dice: "Perché no?" Hai qualche obiezione?

G: Ci saranno delle conseguenze, nel momento in cui non sei da solo, se l'altro che ti sta a fianco non è uno di vedute molto, molto ampie.

R: Tu sei l'unica responsabile, è un qualcosa che accade a te, che si presenta sulla scena della tua esistenza, che ti chiede di esprimerti o di trattenerci, di andare oltre, di fare spallucce, non saprei, comunque è un qualcosa che ti interpella e si rivolge a te, non a tuo marito; a te, non ai tuoi figli.

Interpella le forze che sono dentro di te, i bisogni, tra virgolette, tuoi, che ancora sono lì. Perché se tu fossi già colei che è oltre la mente..

G: Non succederebbe?

R: Mah! Viene quella opportunità e tu dici: "E allora? Non mi riguarda."

G: E perché devi sempre far spallucce?

R: Ma perché non ti interessa, cosa vuoi che ti importi!

G: Ma allora uno rinuncia sempre a tutto.

R: Per uno che è oltre la mente, non possiamo parlare di rinunce. In teoria potrebbe viverla come potrebbe non viverla, non sta scritto da nessuna parte né l'uno, né l'altro, dipende dove lo porta la vita, di certo osserva di non recare danno.

Torniamo alla nostra persona che è ancora nella mente, tu dici: "Metto in piedi una tresca poi nascono pasticci."

G: Non è una cosa che vivi pacificamente, dentro non la vivi mai pacificamente.

R: Ecco, vedi che ci siamo arrivati! E che cosa recita la mente, nonostante tu sia una donna evoluta, della via interiore e con i pilastri tutti a terra?

G: Non si fa!

R: Non si fa, questo è interessante; chi è che dice che non si fa? Vedi, i pilastri possono essere anche caduti, ma il programma è ancora lì, la persona può discutere della caduta della morale però quando si trova sfidata dalla vita il programma di fondo riemerge e afferma: "Non si può, è sbagliato".

Perché abbiamo recitato questa pantomima? Per arrivare a dire quanto è profondo il programma che è insediato nella mente e che giudica e misura tutta la realtà sulla base dei postulati che la fondano: il principio di responsabilità e il senso di colpa sono l'uno il postulato, l'altro la conseguenza del postulato, ma entrambi hanno un senso dentro una certa organizzazione della mente; in un'altra struttura che, ad esempio, contempli il libero amore e l'allevamento comunitario dei figli, non tireremmo in ballo né il primo, né il secondo.

Quanto è impresso in profondità il senso della colpa? Molto in profondità, tanto che sull'esperienza del senso della colpa è innervata tutta la storia del peccato e del karma, comunemente intesi.

Qui bisogna veramente andare a fondo: ciò che interessa alla vita è che il processo dentro al quale la persona è inserita, dentro al quale realizza la propria rappresentazione, si compia.

Un processo che avanza se osi, se vivi, se ti spendi, se ti cali nelle situazioni e non le rifiuti, ma lasci che ti possano plasmare. Certo, il processo avviene anche se le rifiuti, perché di rifiuto in rifiuto, avvengono comunque dei processi: qualcosa accade sia che tu sia attiva che passiva, sia che ti apri, sia che ti neghi.

Il processo avviene comunque, presenta delle scene e richiede un coinvolgimento: un aprirsi o un chiudersi rispetto a quelle scene. Noi siamo molto attenti alle scene e per niente attenti ai processi; siamo pronti all'iper analisi di una scena e ciechi nel comprendere la sua funzione, il suo essere traghetto tra un livello di sentire e un altro, tra una comprensione e un'altra.

Quando il Cristo incontra l'adultera, c'è tutta la scena della lapidazione tentata, e Lui, rivolto ai presenti, dice: "Chi di voi è senza colpa scagli la prima pietra"; poi, rivolto a lei, dice: "Io non ti giudico, va e cambia vita". Lui non la giudica, non sta dentro al singolo atto, guarda al processo, sta dentro al processo, e le indica di cambiare vita, cioè di relazionarsi diversamente con il processo. Il suo adulterio è avvenuto sulla base di una spinta interiore; la scena successiva è il tentativo di lapidazione, quella seguente è l'accoglienza del Cristo: che cosa sorgerà nella vita di quella donna dopo questa successione di eventi, dentro questo processo in cui tanti fattori l'hanno plasmata, fino alle parole d'accoglienza che certo le sono penetrate nell'intimo come una forza che la sostiene nel suo incedere?

Puoi utilizzare le mille situazioni che la vita ti presenta per aprire gli occhi su di te e sulla vita stessa e stare dentro al processo, comprendere ciò che sta avvenendo in te.

Noi siamo degli specialisti nel vedere il singolo fatto e lì farci a pezzi e valutare tormentandoci se siamo stati coerenti o meno

rispetto ad una certa immagine che ci siamo fatti di noi<sup>12</sup>; ma non vediamo il processo, anzi, è come se non sapessimo che siamo dentro a un processo.

Una persona della via sa che è dentro ad un processo e quindi vede determinati aspetti suoi, vede determinate azioni che compie e non si ferma su quell'azione, ma la contestualizza nell'insieme. Quindi, la persona della via tende ad alleggerire il giudizio su di sé e sull'azione pur vedendosi molto nitidamente. Finché c'è mente in qualche modo c'è giudizio, ma il giudizio nasce rispetto ad una certa modalità che tu dovresti realizzare e che invece non realizzi. Se non c'è nessuna modalità cui dovresti ottemperare o aderire, non c'è giudizio; per esserci giudizio deve esserci un elemento di riferimento.

G: Il canone, il modello cui tu devi corrispondere.

R: Ci sono delle strutture molto profonde che appartengono alla natura della mente individuale: quella di avere un modello da realizzare<sup>13</sup> e la colpa che scaturisce dalla non adesione ad esso, è permanente. E' un qualcosa con cui la persona della via si trova, ad un certo punto, a confrontarsi fino in fondo, e la vita è fatta in modo tale che ti presenta inesorabilmente quelle possibilità che ti mettono in scacco, in modo che tu veda quanto è profondo il programma che ti condiziona: giorno dopo giorno te lo svela perché non può essere, capisci, che tu

---

<sup>12</sup> L'immagine morale di sé è, evidentemente, una costruzione individuale e sociale: il bambino è immerso in un programma mentale comune che recita certi principi morali, se ne nutre come del cibo e li metabolizza a seconda di come la sua mente si struttura, anche alla luce di altri fattori formativi e del programma esistenziale che lo conduce.

<sup>13</sup> Il modello da realizzare è un qualcosa di intrinseco al divenire stesso dell'umano: ogni persona ha in sé questa spinta ontogenetica dalla quale non può prescindere e che rappresenta una pressione a divenire su livelli sempre più sottili di sentire. Questa pressione ci ricorda il cammino della trasformazione, il senso dell'incarnazione, la finalità ultima di questa rappresentazione illusoria che chiamiamo vita: un grande circo in costante tensione affinché la consapevolezza della natura unitaria del tutto si manifesti.

non veda fino in fondo ciò che opera in te. Allora, delle situazioni ti presentano..

G: Tanto la vita colpisce tutti.

R: Cosa significa che la vita colpisce tutti?

G: Che ti mette davanti a te stesso, ma non perché è cattiva.

R: Fai attenzione ai termini che usi: colpire è coerente con colpa, con peccato, con karma. Noi cerchiamo di entrare in un'altra logica: il problema della vita è che tu non faccia questo o quello, o è di accompagnarti in quel processo da ottusità a libertà, dal non vedere al vedere, da mente a non mente?

Se la vita non è un censore - su questo credo che non abbiamo dubbi ma poi ne parliamo, perché bisognerà pur intendersi su chi è l'assassino, o su chi è il pedofilo, o lo stupratore - ma se la vita non è un censore, allora presenta questo o quello a seconda di che cosa è più funzionale al processo dentro cui la persona è inserita.

Tu hai detto colpire: questo parla di te e della tua mente.

G: La paura. Ho detto colpire perché io ho sempre paura.

R: La vita non è colei che, a prescindere, a caso, ci dà delle opportunità; la vita ci offre delle possibilità di scelta relativa, all'interno del processo; ora, ignorando noi il processo, vediamo soltanto i fatti e li giudichiamo in relazione al programma di fondo che abbiamo costruito, e questo è fortemente intriso di colpa.

Torno alle metafore: guarda Adamo ed Eva nel paradiso terrestre, guarda come tutto è condizionato dalla colpa<sup>14</sup>: la

---

<sup>14</sup> Il simbolo narra di una condizione ontologica, della natura profonda dell'uomo e della sua collocazione rispetto al Divino, ma tutto il racconto, fin dalle prime battute, è condizionato da ciò che accadrà in seguito: nella mente del narratore, mentre descrive la condizione di "unità del creato" già era presente l'ombra della "cacciata" e della separazione. Il narratore è dentro questa interpretazione della realtà, tutte le menti vi sono dentro, ma non è detto che questa sia la realtà; dal nostro punto di vista non è che una delle interpretazioni che la mente può creare, quindi è un artefatto, un niente se non vi si aderisce, un tutto se vi si aderisce.

separazione dal Divino conseguenza della colpa, non del respiro del Divino, della colpa! Loro prima sono uniti, poi c'è la colpa e poi la separazione; guarda quanto è profondo il programma, guarda con che cosa la persona della via si trova a doversi confrontare; veramente con la piattaforma che sostiene la sua mente, che sostiene tutte le menti, almeno qui in occidente: abbiamo a che fare con questa questione della colpa, del peccato, e del karma in ambito esoterico.

E' evidente che, entro un determinato stato di intensità, il sentirsi in colpa è un pungolo, uno stimolo alla trasformazione primario e insostituibile, almeno fino a quando la persona non vive un sentire interiore piuttosto ampio. Ma è anche evidente che le menti usano e abusano della pressione della colpa fino a condurre la persona a tensioni molto forti e ossessive: lì, il bisogno eccitatorio della mente assume connotazioni particolari.

Torno al tuo “colpire” e vorrei entrare dentro la questione del karma: causa ed effetto, azione e reazione, una legge fondamentale dell'energia e della manifestazione in questo cosmo. Ma noi sottolineiamo qualcosa dicendo colpire: perché non diciamo accompagnare, perché non diciamo sussurrare, perché non diciamo indurre, perché diciamo colpire?

G: Tutte le volte che accade un fatto che noi etichettiamo come sgradevole o brutto, la prima cosa che ci viene da dire è: “Perché a me?” Ti senti di aver sbagliato qualcosa e di essere stato punito.

R: Potremmo dire che deriva da una pedagogia fondata sulla colpa e sul bastone, ma è possibile un altro punto di vista molto differente ed è che attraverso le esperienze, di qualunque natura esse siano, di esperienza in esperienza, la persona acquisisce una consapevolezza di sé e del processo entro il quale è inserita e viene trasformata da ciò che sperimenta. Le esperienze sono tali da metterla a confronto con le sue forze, con l'orco, con le forze di connessione; la confrontano con tutto lo spettro di ciò

che è e di ciò che opera nella sua mente, le svelano i suoi meccanismi, le sue strutture di fondo: le esperienze, di qualunque natura siano, sono il fondamento di ogni trasformazione.

Non dico che ad una causa non consegua un effetto, non voglio negare una legge dell'energia, pongo l'accento sul processo che avviene e sulla modulazione delle forze, piuttosto che sul binomio azione-reazione; basta questo per fondare una pedagogia completamente differente che non toglie la responsabilità al singolo ma la colloca dentro al processo, non gli toglie la pressione del divenire altro, ma associa alla pressione un'accoglienza per sé, una tenerezza.

Noi non siamo nemmeno sfiorati dall'idea che la vita accompagna, non abbiamo la visione di chi dice: "Ora c'è una carezza, ora uno schiaffo; mille carezze, mille schiaffi. Ora tra di noi c'è sintonia, ora conflitto: attraverso la sintonia qualcosa muta in me e qualcosa io imparo a vedere di me e di te; attraverso il conflitto qualcosa muta in me e qualcosa imparo a vedere di te e di me".

Noi ragioniamo in termini diversi e diciamo: "Se io sono in conflitto con te mi sto comportando bene o male? E' giusto o è sbagliato? E' colpa mia o colpa tua?" Noi non diciamo che il conflitto è naturale, noi diciamo che l'armonia è naturale e il conflitto è sbagliato, perché se noi dicessimo che il conflitto è quel che è, e l'armonia è quel che è, semplicemente riconosceremmo che attraverso il conflitto c'è la mia e la tua espressione e il nostro rispettivo divenire consapevoli e trasformarci; allo stesso modo attraverso l'armonia.

Noi non ragioniamo così, ma nei termini di che cosa è giusto e di che cosa è sbagliato. Tu sai che la natura della mente è duale e quindi lei non può che vedere le cose in questi termini, ma la persona della via, ad un certo punto, si trova a svelare la natura profondissima della mente e scopre anche che le sta sorgendo dentro un approccio diverso, non più così ancorato al duale



anche se ancora le due visioni generano confusione e conflitto e questo perché la mente non cede.

Vedi che allora la questione non è tanto che cosa la vita ti presenta come possibilità: il problema è che cosa te ne fai di quella opportunità.

Quella opportunità scatena nella tua mente delle strutture di fondo: il problema non è se tu andrai con quell'omuncolo che ti si è presentato e che in qualche modo ti stuzzica, il problema è il pandemonio che produce nella tua mente! Lì sì che è interessante, e lì, io credo, tutto il cosmo ci guarda curioso.

G: Perché?

R: Perché ci vede e ci dice: “Vedi che sei in un angolo? Trova la maniera di cogliere la vera natura della sfida che ti è proposta!”

G: E come ti tiri fuori dall'angolo?

R: Lì, o appoggi lo sguardo su ciò che hai combinato e, seguendo la vecchia modalità, ti fai a pezzi, oppure dici: “Consapevolmente, deliberatamente, ho vissuto e mi assumo la responsabilità di quello che ho fatto, anche delle ferite che mi sono, eventualmente, inferto, o che ho inferto all'altro!” E' possibile uscire da una situazione dicendo: “Ho vissuto deliberatamente, ho sofferto consapevolmente, ho ferito e me ne assumo la responsabilità.”

G: Uscire avendola vissuta?

R: Certo. Ho giocato, ho vissuto, c'era qualcosa in me che mi spingeva verso quello. C'era qualcosa che mi diceva: “Perché no? Perché no?” E poi la mente mi si è scatenata, e poi l'ho fatta e c'era qualcosa che mi confermava: “Va bene così”, e qualcos'altro che mi ripeteva: “Sei una bastarda, cosa hai fatto?”

G: Zoccola!

R: E come ne esci da questo pasticcio?

G: Se sei bravo ti fai una gran risata, ma non sempre ce la fai a ridere.

R: Ma la nostra personcina della via, ad un certo punto, dice: “Ho visto la mente, ad un certo punto mi sono fatta anche

male, però ho anche osato, e allora che cosa debbo dire? Non dico niente, prendo atto. Prendo atto che la vita me lo ha presentato, potevo dire di sì o di no, ho detto di sì. Ho vissuto l'esperienza, ho vissuto la mente che mi ha fatto a pezzi e adesso vedo il tracciato di ciò che ho vissuto all'interno del processo verso cui la vita mi conduce”.

“Posso dire che, ad un certo punto, non c'è problema perché ho visto tutto quanto, lo scatenarsi della mente, il manifestarsi delle mie forze e poi, in qualche modo, ho visto il gioco della vita, ho visto che la vita stava giocando con me, come il gatto col topo; che la vita stava giocando con la mia mente per stanarla, che mi aveva messo in un angolo e mi diceva: e adesso?”

G: Più siamo focalizzati sul binomio bene-male e più ci prende in giro.

R: E più ci stana e più ci mostra i mille modi che abbiamo di recitare quel duale: effettivamente noi riconosciamo che la realtà è unitaria, nulla è separato, siamo in grado di ammettere molte cose, ma di fronte alle situazioni estremamente concrete poi vengono fuori le strutture di fondo, e quando vengono fuori tu sei in un angolo, sei in una condizione di scacco.

Io non dico, comprendimi, che bisogna sempre vivere le situazioni, ma non dico nemmeno che bisogna sempre evitarle; di volta in volta, nello scacco, se sei giunta fino allo scacco - perché naturalmente ti puoi anche essere fermata prima - reagisci in un modo o in un altro. Ciò che è importante, lo ripeto, per una persona della via - perché di una persona che non è in una via interiore non saprei dire - è che viva l'una o l'altra possibilità, che veda tutto quanto sta succedendo, che veda i processi che dentro si scatenano, che comprenda che il gioco della vita è quello: farti scatenare i processi, farti vedere con i processi scatenati e conoscere ciò che sei.

G: A tutti?

R: Non credo che alcuni siano esentati.

G: E perché sembra che ad alcuni non succeda mai niente?

R: Non ci riguarda! A noi riguarda il nostro processo: tu sei in un angolo, in scacco, e hai tutto il tuo operare davanti, vedi il conflitto e vedi l'accettazione; da quel vederti e saperti interpretare oltre la visione duale, esci dallo scacco. Effettivamente la vita ti ha sceccherato, ma non lo ha fatto per metterti davanti agli occhi una colpa, né per sottolineare una inadeguatezza, un tuo limite, la cosiddetta sporcizia di certe forze "oscure" che ci sono in te. Voleva mostrarti come funziona la tua mente, come sei vittima dei suoi processi e quanta mente ancora c'è, nonostante tu proclami la tua evoluzione.

Il compito della vita è di condurci in uno scacco e attraverso quella situazione diventa evidente, al nostro sguardo, come siamo intrappolati dentro l'operare della mente, dentro le sue strutture, i suoi giudizi, i suoi parametri: la vita ci mette nella condizione di conoscerci.

La vita non ragiona in termini di bene e male, di limite e non limite, di oscuro e sublime; la vita non sa che farsene di queste categorie che esistono solo nella mente dell'uomo, guarda a se stessa come consapevolezza e comprensione in atto.

La morale è un grande terreno sul quale la persona della via interiore è sfidata, perché la struttura duale di bene-male, è veramente ciò che ci costituisce. Andare oltre il bene e il male significa andare oltre se stessi, significa andare oltre la mente, perché il bene e il male, il giusto e lo sbagliato sono programmi della mente.

G: Va bene tutto questo, ma l'assassino, lo stupratore?

R: Se tu hai subito violenza ti rimane difficile dire che non c'è il bene e non c'è il male. Se tu hai un figlio che è stato investito da una macchina, quanto si scatena la mente?

G: Assolutamente! Ti puoi scordare Osho, Steiner e quant'altri, tutte le vie e le cose che hai letto, perché quando ti toccano nella carne viva..

R: Noi diciamo che il Divino è la Totalità. E quindi nel Divino ci sta il santo come ci sta l'assassino, e nessuno è fuori, altrimenti sarebbe un assurdo logico; tutto è manifestazione di un principio unitario, però quando andiamo su ciò che ci tocca nel vivo degli affetti viviamo una difficoltà grande.

G: E allora lì come si fa? Ho l'impressione che più tu sei focalizzato sul duale e più la vita ti porta a contatto con il duale.

R: Quando non sei più focalizzata sul duale - e noi ci rivolgiamo a questo tipo di interlocutore, o per lo meno a quello che ha capito come funziona il gioco - tu entri in relazione con le mille forze che ci sono in te e attorno a te, e la vita ti presenta situazioni dove puoi vederti e comprendere te e quello che accade nell'altro da te; ma sei portata a comprendere innanzitutto dall'esperienza delle forze e dell'orco in te e dal fatto che, in qualche modo, quest'orco l'hai integrato, cioè ci hai fatto i conti.

Non hai detto: "Tu sei il male", ma hai imparato a dire: "Tu sei quel che sei".

E' possibile posare lo sguardo sull'assassino o sul pedofilo se hai fatto l'esercizio del posare lo sguardo su di te e hai potuto dire: "Tu sei quel che sei", ma questo deve passare attraverso te, attraverso queste forze che ci sono in te.

In quel caso, veramente, l'assassino è l'altro e il pedofilo è l'altro, altro da te, inconoscibile, irriducibile: quel simbolo esterno, quell'altro che compare come assassino, e quell'altro che compare come pedofilo, in fondo parlano semplicemente della natura della mente e delle forze che la attraversano e che ora si esprimono in un modo, ora in un altro.

Quando si esprimono vanno a configgere, a cozzare con il programma di fondo che appoggia sull'opposizione bene-male: siamo costretti a vedere e poi ad arrenderci al fatto che quell'assassino e quel pedofilo parlano dell'intima natura dell'essere e della vita.

Quel pedofilo e quell'assassino parlano dell'intima natura del Divino, dell'intima natura del Divino, ripeto. Arrenderci a questo ci fa male perché certe manifestazioni ci ripugnano.

G: Non capisco.

R: Tutto questo che hai attorno e di cui stiamo discutendo non è altro che la grande rappresentazione della Totalità, ma noi questo lo dimentichiamo e quando parliamo del Divino lo connotiamo dualisticamente e ci vengono le convulsioni quando qualcuno ci dice: "L'assassino, il pedofilo, intima natura del Divino". A meno che non siamo degli ipocriti o degli imbevuti di teorie, se dentro di noi abbiamo, ad esempio, vissuto l'orrore per un atto di pedofilia, attribuire quell'atto al Divino ci produce un rifiuto profondo, ed è giusto che sia così.

Però la nostra visione del Divino è veramente una visione infantile: è fondata sulla colpa, sul peccato, sul karma e sul Divino con certe caratteristiche; alla fine invece, dall'esperienza delle forze che sono in noi e nell'altro da noi, nell'esperienza della vita come sorge dalla contemplazione, noi scopriamo che c'è uno spettro ampissimo di manifestazioni e di rappresentazioni che, se collocate sotto il giudizio della mente sono orribili, se astratte dal giudizio della mente, se contemplate, sono semplicemente quel che sono.

E' possibile sperimentare che ogni manifestazione non può che essere parte del Tutto e che quindi il Tutto non può che esprimere tutte le possibilità che stanno tra gli estremi dell'amore e dell'orrore.

G: Solo che così aumenta il terrore del singolo, è veramente una lotteria, sei in balia delle forze.

R: Vedi che cosa racconta la mente? Siccome non c'è una strada da seguire, c'è l'orco interiore e magari anche esteriore, non c'è un Divino con certe caratteristiche, noi siamo in balia di tutte le forze.

G: Perché, non è vero?

R: Non saprei.

G: Non mi dire: “Non saprei!”

R: Non lo so se siamo in balia di tutte le forze e non mi interessa, non mi riguarda, che domanda è? Siamo in balia di tutte le forze dell'amore e di tutte le forze dell'orrore, di tutto lo spettro, noi siamo nel mezzo, in balia? Ma che rappresentazione è?

G: Spaventata.

R: Se vai oltre lo spavento che cosa esiste?

G: L'infinita possibilità.

R: E che cosa accade a te? Qualcosa a caso, che proviene da quella massa enorme di possibilità incombenti, o quel che ti svela nell'intima natura di ciò che consideri il tuo essere?

G: Se l'oltre ha cura dei miei processi, ma anche qui ho i miei dubbi.

R: Noi non elaboriamo teorie e non spacciamo certezze, diciamo semplicemente che in tutto questo processo che chiamiamo vita non siamo soli, intendendo con questo che non siamo limitati soltanto all'ambito della nostra percezione sensoriale. Quando parliamo di quella Vastità che ci accompagna, non la definiamo perché quel che ci interessa definire è altro. Diciamo che c'è uno spettro di possibilità veramente ampio e ciò che ci accade non ci riguarda, perché quello che si presenta sarà certamente lo svelamento nostro, del nostro modo di operare e di quello della nostra mente.

Dare un nome all'artefice di questo svelamento a noi non interessa; potremmo anche dire che questo svelamento è intrinseco alla natura della realtà e delle leggi che la governano, un automatismo, in altri termini. Ma tutto questo non ci interessa, perché fa parte di quel gioco rappresentativo della mente che tende a configurare quella Vastità a partire dal suo immaginario.

Perché ci fa paura? Perché ci svela.

G: Ci svela, ma allora uno, sotto sotto, sa di essere sbagliato perché se sapesse di essere di una natura irreprensibile non avrebbe paura, invece teme lo svelamento.

R: Se c'è una paura vuol dire che c'è un programma di fondo che recita: "Dovrei essere così piuttosto che così!" Hai visto che torniamo al programma di fondo, alla natura delle mente come organismo duale in tensione tra gli estremi? E torniamo alla distruzione del programma di fondo, al fatto che la vita non colloca A e B su due piani differenti.

G: Non c'è il programma.

R: Il fatto è che l'assassino è quel che è, il pedofilo è quel che è, il santo è quel che è.

G: Converterai che uno preferisce non essere l'incarnazione del male, scusami eh! Io spero, una volta svelata, di non essere una gran robaccia. Se tu dici: "Esiste il pedofilo ed esiste il santo", uno preferisce essere il santo, piuttosto che il mostro di Marcinelle.

R: Andiamo, per un attimo, nella simultaneità e non nella sequenza delle esperienze.

G: In una rappresentazione sei il santo e in un'altra sei il mostro!

R: Tutto avviene simultaneamente. Allora scopri il pedofilo, scopri l'assassino, scopri il santo, scopri il volontario, scopri tutto quanto noi chiamiamo la manifestazione multidimensionale della individualità, e sul concetto di individualità e di rappresentazione multidimensionale ci sarebbe da discutere, ma lasciamo perdere<sup>15</sup>. Allora, di cosa parliamo? Sono tutte chiacchiere.

G: Parliamo di quello che dicevi l'altra volta, che non c'è un'unica cerniera che tiene tutto assieme: ci sono le manifestazioni, l'io è un flusso di manifestazioni, non è che una sei tu e l'altra no.

---

<sup>15</sup> Si rimanda il lettore agli insegnamenti del Cerchio Firenze 77 e di Seth (attraverso Jane Roberts) pubblicati entrambi dall'editrice Mediterranee.

R: Brava, ci sono delle manifestazioni tenute assieme dal senso dell'io che ha in sé, estremamente radicati, dei programmi di fondo tra cui il senso del bene e del male, il senso del tempo e via dicendo. Tu pensa come è difficile uscire fuori dal senso del tempo, allo stesso modo è difficile uscire fuori dal programma del bene e del male; ne esci fuori quando esci dall'io, ovvero dalla mente.

G: Quella è la grande cosa che vorrei accadesse ma non mi pare molto facile, come cosa.

R: Guarda come tutto ci parla di come funzioniamo! Tutto ci svela; guarda come, nel nostro discorrere, costantemente tornano fuori le strutture di fondo della mente.

Quello che a me interessa è sottolineare che la vita non è colei che sta lì e ti bacchetta su quell'azione o su quel pensiero. La vita è colei che ti svela, è diverso: ti fa vedere e ti porta ad evidenza come sei, come funzioni, i programmi dentro ai quali sei, che cosa ti lega e ti imprigiona.

G: Per uscire dall'io.

R: Da questo punto di vista immagino che la vita sia un grande gorgo che finisce per risucchiare tutti quanti e, tutto il processo dell'essere risucchiati è un farci divenire consapevoli di noi, di come siamo, di come operiamo, della lontananza illusoria dalla nostra natura autentica.

G: Più che del come siamo, del come operiamo.

R: Non siamo niente, non siamo niente. Allora, tu scopri che è tutto un artificio: se vai a vedere sei l'assassino, il santo, il pedofilo, il volontario, sei quel che sei; questa è semplicemente la manifestazione della realtà: tu di fronte all'uno, all'altro e all'altro ancora, non puoi che arrenderti, nel senso che non puoi che dire: "E' così, appartiene alla rappresentazione dell'umano".

Questo non significa che quando vivi la rappresentazione dell'assassino nell'ambito del divenire, del tempo che scorre, tu sia anche il santo. O che il santo possa compiere un omicidio; il



santo, nel divenire, vive la sua condizione e questa gli preclude la possibilità di recare danno al suo prossimo.

L'assassino vive i processi legati al gesto che ha compiuto ed è difficile che nello stesso processo possa manifestarsi in lui anche il santo, anche se questa possibilità non va esclusa, perché la santità è dono gratuito del Divino.

Ma tutto questo avviene nella logica del tempo e del divenire, che è una delle logiche possibili, quella propria della manifestazione umana. Esiste un'altra logica, quella del non-tempo, della non-mente, dove le varie vite che sono sperimentate da una "individualità", non divengono secondo una sequenza temporale ma sono presenti tutte, simultaneamente, nell'eterno presente.

In quella dimensione tutto è presente nello stesso momento, tutte le vite passate, la vita presente e le vite future sono in atto, tutte presenti e completamente dispiegate, quindi la vita in cui quella "individualità" ha commesso un omicidio è simultanea a quella vita in cui sperimenta la piena realizzazione e trascendenza.

Tornando a noi, se tu riconosci che in te ci sono forze costruttive e forze distruttive e che sono entrambe legittime, sono quel che sono, quando vedi la distruzione ti inchini e quando ti impatti con la costruzione ti inchini; se tu non puoi unire te stessa in una collana che va dalla perlina distruttiva alla perlina costruttiva, se tu non ci sei più - perché tu sei quel processo che va dalla distruzione alla costruzione - ma se cominci a recitare che costruire è ciò che è, e distruggere è ciò che è, non c'è più processo, non c'è più evoluzione. Ma se non c'è più evoluzione, non c'è nessuno che evolve, non c'è più io, non c'è più ego.

Noi abbiamo detto che l'identità è soltanto la possibilità che ha la mente di unire pensiero, emozione ed azione in un unico coerente: il programma di fondo dice che tutto è duale e che

tutto va dal limite al non limite, quindi l'identità si tesse all'interno di questo programma.

L'identità si manifesta nel divenire, nel trascorrere, ma se, ad un certo punto, in te diventa evidente, frutto d'esperienza, che nulla diviene, che tutto è, nell'ottica della mente tu puoi redimere il criminale se affermi: "Questo oggi è criminale ma domani diventerà santo", ma se tu ti inchini di fronte al criminale in quanto criminale, e al santo in quanto santo, perché riconosci che queste sono semplicemente manifestazioni della rappresentazione dell'essere, semplici manifestazioni della Totalità che ora si manifesta come criminale ora come santo, se ti inchini a questo, tu non sei più nell'ottica del divenire, tu sei nella resa a ciò che è.

Tu non ti inchini al criminale perché diventerà santo, ti inchini a lui in quanto criminale e al santo in quanto santo. Al cane che morde, e al cane che ti fa le coccole. Per noi è facile inchinarci di fronte al cane che morde e non diremmo: "Poi imparerà ed evolverà", perché nella nostra mente c'è un programma preciso che dice: "Il cane è quel che è". Il programma dice che il cane è istinto e quindi la mente lo autorizza ad essere ora colui che morde, ora il coccoloso. Invece rispetto all'uomo la mente recita sulla base di un altro programma che dice: "L'uomo è colui che diviene e diviene secondo un programma che lo porta dal male al bene, dalla chiusura all'apertura, dall'odio all'amore". E' una visione, ma ci sarebbe da discutere.

Questo stiamo mettendo in discussione: tutta la rappresentazione che l'uomo ha costruito e che afferma che noi siamo un divenire, non è vera, semplicemente. Noi siamo niente! Certo, come individui siamo dentro a un divenire, perché possiamo concepire una individualità soltanto se c'è il divenire, e quindi se c'è il tempo, una trasformazione e via dicendo; ma quando ti si dischiude come esperienza un'altra visione, tu comprendi che nulla diviene, che tutto è e permane senza tempo.

G: Mi rendo conto che ho vissuto questi miei trentaquattro anni nell'attesa di divenire migliore e invece quando ti rendi conto che puoi non diventare migliore come vorresti..

R: Questo sì che è interessante! Ad un certo punto la persona della via si rende conto che non migliora come vorrebbe, dice: "Sono dieci, venti, trenta anni che ci provo e sono ancora pieno di limiti! Ahimè, ho fatto anche delle scoperte tutt'altro che edificanti". Questo è interessante, di cosa ti parla?

G: Che volevi superare l'orco.

R: E la vita invece te l'ha messo tutto quanto davanti, t'ha svelato ciò che sei, il funzionare della mente, l'operare dei processi e porta di fronte a te questo cumulo di macerie; questo sì che è interessante!

Ti dice: "Lo vedi? Lì non c'è soluzione, se vuoi un altro sguardo devi andare oltre il cumulo di macerie!" Ti rendi conto che finché rimani lì dentro, in quell'oscillare, in quel divenire, non c'è soluzione, né risposta? La vita ti dimostra che la mente non cambia nella sostanza, può evolvere, può sofisticarsi, ma non cambia nei meccanismi di fondo. Le strutture di fondo, i programmi, il sistema operativo su cui gira, rimangono quelli.

E rimangono quelli finché tu dici: "Oh! perbacco, vedo tutto il sistema operativo, ma tu guarda dove mi sono perduto, nell'immedesimazione con il sistema operativo! Mi dispiace, non ci sto più: vedo il gioco della mente e non me ne curo, non me ne curo più". Lì inizia un dubitare forte, cominci a non fidarti più del sistema operativo: "Mi inganna, qui c'è qualcosa che mi inganna!"

Tutto è basato sul divenire, sull'evolvere, sull'opposizione bene-male, d'accordo? Quando tu capisci che questo è il sistema operativo e che stare dentro questo modo di funzionare ti rende cieca e ti imprigiona, capisci che la libertà sta nell'andare oltre quel sistema: il sistema operativo è la mente e la libertà la trovi solo oltre di essa: non la trovi mai dentro la mente, dentro l'identificazione con i suoi processi.

G: Ma come si fa? Disconnettendo?

R: Certo, ma è anche importante che la mente comprenda: da un lato è necessario andare oltre la mente, dall'altro è necessario sofisticarla.

G: Però è come avere una nemica dentro casa: questa settimana è andata abbastanza bene, appena mi vengono i pensieri negativi non li coltivo, ma è come avere un programma nemico.

R: Ma tu sei arrivata al punto di non seguire più i pensieri attraverso che cosa?

G: Perché mi hai detto che debbo dubitare.

R: Attraverso la mente: è con la mente che hai capito che la mente non è poi una grande alleata; è attraverso la mente che comprendi che la mente è quel sistema operativo che ti inganna.

Utilizziamo la mente per sconfiggere la mente!

G: E non si può..

R: Sì che si può, fino ad un certo livello; questa è la parte del lavoro che facciamo noi. Ma la mente è un corpo d'energia..

G: Molto forte, è il ciclope Polifemo, è lui che deve togliere la roccia dalla botola!

R: Ma noi non siamo soli; intendendo qui per noi, quel qualcosa che si autorappresenta in una certa maniera; una delle prossime volte parleremo di chi opera il cambiamento, per adesso questa è la nostra parte del cambiamento: vedere e disconnettere i processi mentali, la vita ci mette nella condizione di vederli tutti e in questo è impietosa.

La parte che facciamo noi è relativa alla consapevolezza e alla sofisticazione della mente come strumento: uno strumento sempre più sottile, ad un livello vibratorio sempre più alto, sempre più articolato e complesso, ma non cervellotico, stai attenta alla differenza tra mente complessa e cerebralismo. Questa è la nostra parte, poi c'è una parte che non saprei in che maniera descrivere: è quello che io chiamo gorgo, che in

qualche modo ci attira, ci risucchia, ci cancella, ci trasforma e si fa sberleffi di tutto questo.

G: A volte vieni messa a nudo più da una circostanza che da un lavoro mentale.

R: Osserva, che cosa fa una circostanza?

G: Ti mette in evidenza il come ti comporti.

R: Certo, ma il come ti comporti dipende da certi recitati mentali che hai, quindi una circostanza svela la tua mente, tutto svela la mente, tutto parla della nostra mente e la mette in scacco e la costringe a riposizionarsi finché siamo portati a non andarle più dietro, a disidentificarci, a dubitare fortemente di lei.

Il macigno dell'identificazione, quel poter dire "io" fondato, strutturato, costruito su basi solidissime come il principio del bene e del male e tutti gli altri principi morali, ad un certo punto vacilla ed è grazie a tutto questo vacillare che il macigno può essere risucchiato nel grande gorgo. Finché il macigno è identificato in sé, è come se fosse fuori dal gorgo, ma è fuori perché si interpreta fuori.

In realtà, capisci che non c'è qualcuno che viene risucchiato in un gorgo, ma c'è qualcuno che si interpreta come un essere separato, e più questo qualcuno diventa consapevole di sé e del proprio modo di operare, più la sua mente comprende i principi della dualità e della non dualità, più in lui si afferma il gorgo, la non identificazione, il processo dello scomparire e lui scompare come essere distinto e c'è solo il gorgo. Non c'è un qualcuno che viene attirato, è un'immagine per farti capire.

G: Certo, tanto è tutta energia.

R: Ciò che si manifesta nel divenire come materia fisica, emozione, pensiero, coscienza non è altro che campo vibratorio che organizza le materie dei vari piani: la trasformazione della persona è fundamentalmente un processo energetico che coinvolge simultaneamente tutti i piani.

G: Anche se io non mi accorgo stanno lavorando tutti.

R: Assolutamente sì, noi stiamo lavorando sul tuo sentire profondo, sulla tua mente, sulla tua emotività, di conseguenza anche sul tuo corpo ma, inevitabilmente, necessariamente, anche sulla tua energia perché tutto questo non è altro che campo vibratorio a diversi livelli di oscillazione. Sulla tua energia ci lavoriamo con la mente e con l'emozione, ci lavoriamo con le parole, ma ci lavorano anche altri livelli più sofisticati di te o della realtà, altri livelli che noi definiamo genericamente come Vastità. Non ci interessa minimamente disquisire di quell'ambito perché lo riempiamo solo di concetti, ciò che conta è che la trasformazione è su tutti i piani, da quello fisico, a quello mentale e della coscienza e oltre, ed è operata da un qualcosa che è interno a queste dimensioni ma è anche oltre di esse e le attraversa compenetrandole e rendendole organismo unitario.

Allora, chi cambia la mente? Da un lato noi come mente ci disponiamo al cambiamento, ma dall'altro lato c'è qualcosa di più vasto che opera: se la mente è l'organismo duale per eccellenza, la mente non è cambiata dal due, è cambiata dall'Uno, che contiene il due.

G. Noi abbiamo lo scalpellino.

R: La mente è cambiata dall'Uno, che contiene il due, che si manifesta nei molti: allora quando parliamo di quella Vastità, parliamo del gorgo, parliamo dell'Uno e quando parliamo di noi parliamo del due, quando parliamo della mente parliamo del due, del muoversi tra gli opposti.

Ma tutto questo è solo rappresentazione, in realtà noi sappiamo che c'è solo l'Uno, ma che significa? Questo l'affronteremo poi, per adesso ci interessa che noi siamo imprigionati dentro a profonde strutture che la vita ci svela e che, più siamo svelati, più emerge la consapevolezza che nulla diviene, che nulla è due e che tutto è semplicemente ciò che è, unità in atto.

Emerge questa consapevolezza come esperienza, con la mente la puoi anche afferrare, ma emerge principalmente come esperienza.

G: Quello è il bello! Io l'ho vissuta per bagliori, per brevi attimi, varie volte, ma non prolungatamente.

R: Come esperienza.

## 9 | L'ALTRO DA SÉ

G: Ho pensato molto a quello che hai detto l'altra volta, che in fondo abbiamo sempre un occhio alla relazione con l'altro, è verissimo; inoltre sull'altro proiettiamo sempre, non lo vediamo mai per quel che è.

R: Dovessi dire qual è il vero maestro della via interiore, senza dubbio direi che è l'altro da noi.

G: Anche un altro inconsapevole?

R: Un altro qualsiasi. Non tutti hanno la possibilità di incontrare un cosiddetto maestro, non tutti possono entrare in una dinamica cosciente con il maestro interiore, la maggior parte impara attraverso il maestro esteriore che è l'altro, indipendentemente dal fatto che sia consapevole del proprio ruolo.

L'altro porta due cose nella nostra esistenza: innanzitutto porta se stesso, in secondo luogo porta lo specchio di noi. Ripeto, qui parliamo di una persona della via interiore avveza a vedersi e ad interrogarsi; in quest'ottica, quando l'altro si presenta porta sempre un elemento di crisi, l'ingresso in una instabilità di qualche natura: la mente emette dei giudizi - il primo dei quali è relativo ad un moto di simpatia o di antipatia – ed altri derivanti dalle esperienze che abbiamo vissuto nel passato con quella o con altre persone; a questo si aggiungono le aspettative che si hanno in relazione a quell'incontro.

Innanzitutto l'altro porta se stesso e questo è un aspetto tutt'altro che scontato: l'altro si presenta a te, tu lo vedi, lo osservi in relazione a tutto il tuo mondo interiore e che cosa vedi davanti a te?

Quanto è vasta la tua comprensione della sua rappresentazione? L'altro si presenta e noi abbiamo una pretesa, quale?

Quella di saperlo leggere, quella di comprendere chi è. Questa è la prima delle pretese, ma quello che abbiamo davanti e che si



presenta con quella rappresentazione tenera, o aggressiva, o ambigua, quanto di quello che lui è, possiamo effettivamente conoscere?

G: Quello che ci siamo permessi di conoscere di noi, e poi quello che riusciamo a vedere da un lato non giudicante.

R: Tu vedi la piccola rappresentazione che l'altro sta mettendo in atto di fronte a te, e cosa ne sai di tutte le altre rappresentazioni che mette in atto di fronte a soggetti diversi, e cosa ne sai delle rappresentazioni di quando è solo, e cosa sai di tutto quello, vastissimo, che non giunge nemmeno a rappresentazione, ma rimane nel subconscio o addirittura nell'inconscio?

G: Non conosciamo noi stessi fino in fondo, potremo conoscere l'altro?

R: Ma tu guarda invece la pretesa, guarda come sentenziamo: "Ma perché sei così, ma perché sei così!" Ci vengono mostrati alcuni aspetti e la nostra mente li cataloga, li organizza e si forma una immagine; su quella mette una bella etichetta e dice: "Tu sei così". Se ho la possibilità di vederti più volte, ti osservo in diverse manifestazioni e ho già il mio piccolo scaffale dedicato a te, dove c'è quel modo, quell'altro modo, e il tutto compone un puzzle che mi rivela la tua immagine: nella mia visione tu sei così.

In verità noi non sappiamo quasi niente dell'altro, come non sappiamo quasi niente di noi stessi. Abbiamo detto, nelle sedute passate, che l'identità non è altro che una costruzione arbitraria dove vengono assemblati pensiero, emozione ed azione e ricondotti ad un filo di coerenza, in realtà inesistente.

Come lo facciamo per noi, allo stesso modo lo facciamo per l'altro, lo riduciamo ad una certa interpretazione; in verità non sappiamo quasi niente ma lo interpretiamo sulla base dei nostri paradigmi interiori, lo etichettiamo e lo fissiamo in un'immagine.

G: E' chiaro che lo possiamo fare con delle persone che non si permettono di essere fuori da una omologazione..

R: Guarda, io sono con mia moglie da trentaquattro anni e devo ammettere che per me è un mistero; quello che vedo è la superficie, la crosta; io vedo comportamenti, modi, pensieri che mi possono piacere o mi possono disturbare, ma se debbo essere impietoso nella valutazione del mio sguardo, nell'ammettere quello che conosco, debbo arrendermi al mistero, perché quello che so è come l'ultima neve caduta sulla banchisa polare. Quel che vedo è trascurabile, ho la forte, irriducibile sensazione del mistero che mi si presenta e che mi chiede di piegarmi, non di spiegare, non di capire, ma di piegarmi.

Quando io non la guardo più con gli occhi della mente, del giudizio, della simpatia o dell'antipatia, di quello che mi racconto, non rimane niente e affiora il mistero. Questa è l'incredibile e irriducibile realtà dell'altro e di noi. Noi non sappiamo niente, proferiamo sciocchezze, banalità, superficialità che, quando la mente tace, ci producono solo vergogna del nostro sproloquiare e vorremmo sotterrarci perché abbiamo detto questo e quello, ma nel farlo abbiamo parlato di noi, non dell'altro.

Chi è questa persona, oltre la piccola rappresentazione che accade davanti a me e che interpreto? Chi è? Un mondo sconfinato di cui non ho la minima idea. Adesso, alla luce di quello che ho compreso in questi anni, se mai mi ponessi la domanda sul chi è questa persona, dovrei rispondere: nessuno, è un non-essere.

Come quando guardo me e dico: "Chi è questo?" Siamo seri, non c'è nessun "chi"!

A questo livello, dunque, una risposta ce l'ho, ma se mi debbo fermare prima di questa comprensione, debbo riconoscere che quest'altro da me è un mistero; ti guardo, posso tentare delle approssimazioni, ma mi fanno sorridere rispetto alla

complessità, alla vastità, alla coerenza e all'incoerenza, al guazzabuglio e al giardino fiorito: che cosa ne so?

Se tu sei niente altro che interpretazione di te, se io sono niente altro che interpretazione di me se, dal mio punto di vista, tu non sei niente altro che mia interpretazione, se tutto non è niente altro che interpretazione, di che cosa parliamo! C'è solo mistero, c'è solo non sapere, c'è solo una grande incognita che domina tutto quanto.

Fino a qui mi interessava sottolineare il limite del primo approccio con l'altro da sé, ora andiamo più a fondo. L'altro con la sua modalità, abbiamo detto, non corrisponde mai alla mia aspettativa ma non solo, mentre si presenta, in me scattano tutta una serie di giudizi e di meccanismi che mi svelano, che parlano di me; quindi il solo presentarsi dell'altro sulla scena rompe un equilibrio, perché invece di confermarmi, mi attiva processi che conducono, attraverso la consapevolezza che ho di me, a subire uno scacco.

L'altro non sta mai dentro al riquadro che io gli ho tracciato, non corrisponde mai alla mia aspettativa, né si lascia inquadrare dal mio giudizio; l'altro introduce sempre una variabile che esce fuori dagli schemi e costantemente mi spiazza: dimmi se non è vero? Tutti i giorni: dal giornalista che ti risponde così piuttosto che così, al tuo compagno che nei piccoli, mille momenti della routine domestica ti spiazza e non è come tu lo avresti voluto. Naturalmente l'altro ti sorprende anche in tanti modi che ti piacciono o ti seducono ma, invariabilmente, la sua presenza introduce la rottura di un equilibrio e questo per la semplice ragione che il cosiddetto equilibrio comunemente sperimentato non è che un artefatto della mente.

Per la persona della via l'altro è qualcuno che ti costringe costantemente a vederti e ti dice: "Ti vedi nel tuo giudizio? Ti vedi nella tua aspettativa? Ti vedi in quell'etichetta, in quella pretesa?" Formidabile, sfibrante.

G: Insopportabile.

R: Dalla mattina alla sera, l'altro è lì come un tarlo che ti rode e non ti lascia mai in pace; ma, attenta, è l'altro o è quello che la tua mente recita sull'altro che ti si ritorce contro, se sai vederti? Se tu sei consapevole vedi come la tua mente ronza, come mastica sassi, come sferraglia, la vedi e dici: "Dio mio, guarda come in continuazione questa si eccita e in che incubo finisco!"

Quindi l'altro è un pretesto perché la mente si ecciti e faccia tutto il suo lavoro di macinatrice di sassi; sei mai stata in un frantoio, hai sentito il rumore?

Per una persona della via la cosa fondamentale è vedere i propri meccanismi; non possiamo cambiare la mente se non in modo relativo, ma possiamo vederla e dubitare, non accreditarla e disconnettere. Non possiamo cambiarla attivamente perché più ci sforziamo e più l'accreditiamo, più le prestiamo attenzione e più la legittimiamo, anche sofisticandola la confermiamo: possiamo vederla e pian piano imparare a non darle peso.

In quest'ottica ecco la funzione dell'altro come colui che ti scatena la mente; più è prossimo, più c'è un rapporto complice e più te la scatena; più è lontano e meno efficace è la sua azione. Più è genitore, figlio, compagno, amante e più te la scatena, ecco perché è importante un rapporto stretto, che abbia delle complicità, una condivisione del tempo routinario, un orizzonte su cui misurarsi.

G: Il fatto che io abbia chiuso questo rapporto in fondo è perché non sopporto la prossimità.

R: Bisogna vedere tante cose perché non è che si possa stare con tutti quanti, né siamo così masochisti da reggere situazioni distorte che ci fanno male o ci fanno veramente sbarellare. Come principio noi sappiamo che l'altro introduce nella nostra esistenza un elemento di crisi e qui dobbiamo ancora una volta sottolineare l'importanza fondamentale della crisi: la crisi che cos'è?

G: E' un qualcosa che rompe la maglia della mente: ti vedi o fai finta che sia colpa sempre dell'altro?

R: La pratica nostra, corrente, è di puntare il dito sull'altro e di metterci nel ruolo di vittima, invece si tratta di sviluppare questa disponibilità ad entrare in crisi, a dire: "Ma non posso continuare questo gioco di puntare il dito sull'altro e di piangermi addosso!" Questo lo può fare uno che non ha nemmeno i rudimenti della via, ma io posso dirmi: "Tu che cosa porti nella mia esistenza? Perché mi dai tanto fastidio, mi irriti così tanto? La sola tua presenza parla di me, della mia intolleranza, della mia arroganza, della mia fragilità."

La persona questo lo vede e può dire: "Perbacco, nel momento in cui ti presenti a me veramente mi metti in scacco!"

L'altro parla di te per un lunghissimo tratto di strada poi, ad un certo punto del cammino, non è più così, dopo ne parleremo, ma fino a quel punto è un pungiglione che non ti dà pace. Ti è mai capitato che quando esci di qui, magari dopo aver discusso un certo argomento, ti capitano delle scene che esplicitano l'argomento trattato? Ti si presenta una specie di laboratorio dove hai la possibilità di vivere il processo che hai affrontato concettualmente; la vita costantemente ci presenta laboratori dove possiamo lavorare noi stessi e le scene che accadono sono funzionali a processi interiori di trasformazione, ma ogni trasformazione può avvenire solo grazie all'incontro con l'altro da sé.

Noi siamo nel lamento continuo, tutto va storto o non va nel senso da noi desiderato, e abbiamo da ridire dalla mattina alla sera di ogni aspetto della vita che si presenta; osserva come ciascuno di noi costruisce una piccola torre dentro cui si arrocca, ed edifica un equilibrio fragilissimo che sembra minacciato dal mondo carogna che incombe e, in questo, temiamo l'incontro con l'altro come uno dei maggiori fattori di destabilizzazione.

G: Se posso fare un esempio, ieri nel treno, quasi vuoto, ero in uno scompartimento con altre persone; una donna molto bella, una insegnante universitaria credo, si mette davanti al nostro

scompartimento, con la porta aperta, davanti a queste persone che stavano in silenzio o leggevano e comincia una telefonata senza fine, ad alta voce, in cui raccontava banalità. Dopo di un po' abbiamo cominciato a scalpitare e io sinceramente ho sbuffato; avevo a fianco un signore simpaticissimo di una sessantina d'anni, che ha detto: "Ma non la trova divertente?" Lì ho capito, ho cominciato a rilassarmi e ho detto: "No, non la trovo divertente".

Lui ha cominciato un discorso bellissimo, per cui ci siamo divertiti un sacco per un'ora, lei ha continuato a urlare, ma noi semplicemente ci siamo focalizzati su altro senza alimentare la protesta delle nostre menti.

R: Allora, tu hai avuto due "altri" da te: hai avuto lei che con il suo comportamento ha parlato di te. Perché ha parlato di te? Perché ha provocato la protesta e l'identificazione conseguente della tua mente, anche legittima, perché una così è difficile reggerla. Poi c'è il sessantenne che ti ha proposto una lettura diversa in modo che tu potessi disconnettere da quello che sorgeva nella tua mente e ti ha detto: "Stai prendendo sul serio la reazione della tua mente, non ci stai ridendo, perché non ci ridi invece di ingrugnirti?" Lui in realtà t'ha detto di sorridere di lei ma noi nel nostro linguaggio sappiamo che quello di cui dobbiamo sorridere è della reazione della nostra mente che finisce per enfatizzare il dato che la disturba. E' un po' come quando è caldo, se cominci a lamentarti e a protestare il caldo ti diventa insopportabile; se posi l'attenzione altrove, rimane caldo, ma non più di tanto.

Se vedi il movimento della mente puoi dire: "Sto dando craniate contro la realtà invece di danzarci assieme! Se mi oppongo l'intensità della scena aumenta perché è maggiore la credibilità che do al recitato della mente, quindi la scena non può che amplificarsi; in alternativa posso imparare a sorridere della sua reazione, questo la svelerà, la metterà in brache di tela e perderà significato".

Tu pensa, ad esempio, quante volte ti trovi di fronte una persona che ti suscita antipatia e rimani ferma a quella prima impressione e non lasci che la situazione evolva e che quella persona ti possa mostrare altri volti di sé; se noi vedessimo il giudizio che la mente esprime e lo lasciassimo andare permetteremmo alla realtà di svilupparsi diversamente, lasciando che possano manifestarsi dei fotogrammi diversi o alternativi.

Quando l'altro si presenta la mente si attiva: riceve uno stimolo e sulla base di quello inizia a vibrare e più lo stimolo è forte più la vibrazione è forte; quindi si tratta di riconoscerla nel suo essere meccanismo eccitatorio, non un tempio, solo un banalissimo meccanismo eccitatorio, e dirle: "Che cosa stai facendo? Non mi interessa quello che stai facendo, dell'altro sottolinei l'antipatia che suscita ma con questo veli il tanto altro che può essere!"

Nel momento in cui mi pongo queste domande, dubito della mente. Allora, è vero che il primo moto è di antipatia, ma dopo averne preso atto - perché non è che debbo respingerlo, debbo accoglierlo - se vedo ciò che sta accadendo alzo lo sguardo su altre visioni e su ben più complesse comprensioni.

L'osservazione di quell'uomo di fianco a te ti ha permesso di distoglierti da quel battere a martello della tua mente; lui ti ha permesso di guardare alla scena da un altro punto di vista.

Tu dimmi se è possibile conoscere se stessi senza l'altro, intendendo per l'altro non soltanto l'umano ma anche l'animale, la natura, il tempo atmosferico, tutto ciò che si presenta alla nostra attenzione. Il nostro corpo è l'altro: pensa quanto ci spiazzano tutta la dimensione del corpo e dell'energia nella loro manifestazione sessuale, quale disorientamento producono nelle nostre menti e quanto è importante quel disorientamento, quanti paletti abbatte.

Guarda cosa la mente recita in merito alla sessualità e come poi il corpo e l'energia abbattono le barriere e come l'altro con la

sua presenza, con la sua sensualità, collabora all'abbattimento dei paletti e conduce ad una messa in crisi della mente e del suo modo di interpretare la realtà, di raffigurarsi la realtà: la sessualità è questo, il corpo è questo, l'amore è questo. Poi, invece, arriva l'altro e il tuo corpo si muove e esce dagli argini e la mente viene scompaginata; guarda all'importanza fondamentale del corpo e della sessualità come a quel qualcosa che crea veramente un disordine, una perdita di riferimento.

Oppure il corpo che parla attraverso la malattia, quanto ci mette in crisi?

Tu prova a considerare il corpo come l'altro che non fa il giudizioso, che rompe le regole perché magari ha delle esigenze che ritiene impellenti e richiede soddisfazione.

G: Non gli frega di quello che dice la mente.

R: Dietro c'è sempre la mente però ad un certo punto lei diventa tangibilmente corpo e dice: "Qui bisogna soddisfare una certa cosa e quindi per piacere vediamo un po'!"

G: Che sei fidanzata o no..

R: Comprendi quanto è interessante questa cosa? Poi una cosa è essere in balia di questo e un'altra è vederlo e ricondurlo ad una gestione, in mancanza della quale le cose possono complicarsi, a volte; inoltre considera che il corpo ha un'autonomia relativa rispetto alla mente perché non è altro che una sua rappresentazione.

Tu pensa al corpo che si ammala; la mente ha la pretesa di una vita serena, senza scossoni, e invece ad un certo punto il veicolo gli si ammala, pensa quanto la mette in crisi. Pensa alla persona che viene colpita da un tumore e che ad un certo punto vede che la possibilità di sopravvivere è messa in dubbio, pensa quanto la mente viene scardinata.

Oppure la persona che viene colpita da un lutto, la morte di qualcuno vicino, pensa quanto viene provata.

Il singolo evento è il comparire dell'altro sulla scena della tua vita, l'altro che chiamiamo tumore, o perdita o altro; nel



momento in cui compare inizia un processo, dobbiamo essere attenti a leggere il processo, non il singolo fatto avulso dal processo, perché se leggiamo il singolo fatto non possiamo comprendere che cosa sta accadendo nelle nostre esistenze. Se leggiamo il processo quei fatti acquisiscono un altro significato: l'altro nella forma del tumore, della malattia, della perdita, si presenta e rompe un ordine; ti costringe in una strettoia che è caos e crisi.

Sempre la crisi rompe un ordine e da questa sorgerà un nuovo ordine più sofisticato che verrà a sua volta rotto. L'ammalarsi del corpo, per tutte le implicazioni che comporta, è veramente formidabile come messa in scacco della persona.

G: Ma perché la necessità dello scacco? Più rifiuti di vederti e più sopraggiunge lo scacco?

R: Quella messa in scacco è vero o no che produce uno sguardo differente da quello che avevi prima? E' vero o no che attiva un processo di interrogazione, di revisione, di trasformazione, di comprensione?

G: *Racconta di suoi amici che hanno avuto una figlia disabile: gente di successo che gira il mondo, molto attenta alla affermazione di sé..*

R: Nella vita di queste persone ad un certo punto arriva uno stop, nella forma di quest'esserino che si presenta e dice: "Io ho un problema", e loro sono costretti a fare i conti, non solo col problema dell'esserino, ma con tutto ciò che avevano pensato di sé e della loro esistenza; loro sono messi con le spalle al muro, questo è molto interessante. Può nascere qualcosa o non può nascere niente, a noi non ci riguarda perché questa è la loro storia, quello che invece ci riguarda è l'insegnamento in merito a ciò che l'altro porta nelle nostre vite.

L'altro è veramente collaboratore efficace in tutte le sue manifestazioni di conferma o di smentita, ma quando, in vari modi ci manda in crisi, la sua funzione assume una gravidanza particolare; allora, quel bel partner lì, che ti accarezza, che dice sempre di sì, che è sempre presente e confermando non è detto

che sia il migliore dei collaboratori possibili; forse quell'altro che è come carta vetrata..

Guarda la via interiore e la figura del “buon amico”, chi è costui? E' qualcuno che ti mette di fronte a te stessa, è colui che ti aiuta nel lavoro di svelamento; è colui che non te la racconta, ti rimanda l'immagine di te. Nell'impatto con questa figura tu entri inevitabilmente in crisi.

Rispetto all'altro qualsiasi, che può anche essere inconsapevole, il buon amico è perfettamente consapevole del gioco che sta mettendo in atto e del fatto che si espone per te, non per sé; nell'esporsi sa che ti può fare male, e sa anche che tu puoi provare forti moti di avversione e antipatia che possono condurti a ritrarti dal rapporto: lo sa, ma non ha niente da perdere. Non lo fa per sé, lo fa perché in qualche modo qualcosa lo spinge a farlo, ma lui non è in gioco.

Allora vedi che c'è l'altro consapevole e l'altro inconsapevole, ovviamente l'altro consapevole gioca a tutto campo nello svelamento con una efficacia e una penetrazione che, da un lato ti svela fin nelle midolla, dall'altro ti aiuta a sviluppare gli strumenti per comprendere e per gestire la situazione.

Qui tu acquisisci degli strumenti in maniera diretta, nella vita gli acquisisci indirettamente; qui noi concettualizziamo anche, non facciamo solo l'esperienza dello svelamento, il tutto diventa afferrabile e gestibile dalla tua mente.

G: Velocizziamo i processi.

R: Perché c'è una messa in luce dei meccanismi, è il rapporto stesso tra di noi che ti rende inequivocabile ciò che ti attraversa, è come vedersi in uno specchio tirato a lucido. Subito dopo questo tu puoi realizzare una concettualizzazione appropriata di ciò che hai vissuto: è fondamentale, nella via interiore, poter interpretare in modo adeguato ciò che viviamo.

Se una cosa la vivi e ti vedi in un certo tuo meccanismo, ma non riesci a interpretarla, il processo è più lento; se invece ciò che hai vissuto lo inquadri, te lo spieghi, lo situi in un contesto

originale, la mente evolve, diventa uno strumento sempre più duttile e sofisticato.

Naturalmente questo non significa che la mente cambia nelle sue leggi di fondo ma, pur rimanendo se stessa, cambia modalità.

Come tu sai il nostro tentativo non è quello di cambiare la mente, ma di andare oltre la mente, faccenda molto differente. Per andare oltre è condizione importante che questo attrezzo sia affilato: diciamo che utilizziamo la mente come grimaldello, scalziamo la mente con la mente. Questo fino ad un certo livello, poi la cosa si presenta in termini differenti.

Questo è tutto ciò che l'altro produce, consapevole o inconsapevole che sia.

G: Quando l'altro non è consapevole è molto più difficile.

R: E' chiaro che tra due che utilizzano gli stessi criteri interpretativi e che hanno un buon livello di consapevolezza il lavoro è più semplice; tu sai che di fronte a qualsiasi tua reazione o azione l'altro mette in atto atteggiamenti che obbediscono ad una logica che conosci, sai il lavoro che l'altro fa e lui sa quello che fai tu. Di certo c'è che, consapevole o inconsapevole che l'altro sia, ti mette di fronte a te stessa e tu devi fare i conti con lo sbalottamento che ti produce.

Adesso andiamo all'ultimo aspetto della seduta di oggi e che prepara anche il discorso sull'amore che faremo tra due sedute.

Allora tutto questo è vero, ma lo è fino ad un certo punto: cosa significa? Lungo il cammino fino ad un certo punto l'altro ti parla di te, da un certo punto in poi è semplicemente se stesso e non dice più niente di rilevante su di te.

Giunge una stagione della vita in cui sei sempre meno interessata a te, all'analisi e all'investigazione su di te; sorge uno sguardo che sempre di più si compenetra della comprensione che la mente è la mente che tu non sei la mente e quell'interesse per te con quel nome, con quelle sembianze, con quella certa manifestazione, con quel certo ruolo, in te pian piano va

morendo e, nel momento in cui questo accade, muore anche l'altro in relazione a te.

Muore l'altro come quel qualcuno che ti mangi a tuo uso e consumo per i tuoi scopi, e si afferma l'altro come presenza che compare nella tua vita ma che parla soltanto di sé. Non parla più di te, non racconta più niente di te, per la semplice ragione che tu hai perso interesse per te e non hai più alcuno stimolo particolare ad interrogarti su di te.

Allora l'altro è quel qualcuno che si presenta ora in un modo, ora in un altro, ora con una modalità che ti può suscitare simpatia, ora con una che ti suscita antipatia, ma tu vedi la reazione della mente, in un verso o nell'altro, prendi atto che è la mente e lasci che l'altro sia quel che è.

L'altro è quel che è, parla di sé, parla del suo essere altro da te e parla del tuo non conoscerlo, non poterlo ricondurre ai tuoi schemi, parla del suo essere mistero.

Un qualcuno che la vita ti ha presentato e di cui non sai dire. Questo accade perché tu non hai più interesse per te: ti si presenta quella persona, quella situazione esistenziale, quel fiore lungo il sentiero che stai percorrendo; ti si presenta quel vento, quel cielo azzurro o quelle sferzate di bora, tu prendi atto. Non dici: "Povero me come ho freddo, o come ho caldo o come sono a disagio", prendi atto che sta accadendo quello, non lo riconduci a te, ad un tuo giudizio, ad un tuo bisogno, ad un sentirti vittima, ad una mancanza: prendi atto.

Allora finalmente l'altro è l'altro e basta, e qui veramente inizia ad aprirsi un mondo sconfinato che è tutto quello che noi affronteremo nella seconda parte del nostro lavoro.

R: Chi è il buon amico?

G: E' una persona che ha fatto questo percorso prima di te e che può aiutarti a districarti un po' nel buio, senza dirti dove andare, perché non può. Secondo me compare quando all'interno c'è spazio perché accada.

R: E che cosa porta?

G: Porta uno spazio di riflessione, di silenzio, uno specchiarsi.

R: Quindi ti mette di fronte a te stessa? Quindi ti svela? Quindi può anche metterti in un angolo?

G: Per forza.

R: Quindi, attraverso la relazione con il buon amico, vieni messa in scacco, la tua mente viene messa in scacco e con essa i suoi meccanismi; è scomoda la relazione, ha un che di scomodo..

G: No, io non la sento come scomoda, anzi; forse perché sento proprio il bisogno di tirar giù tutto. Credo che la vita sia stata buona con me, nel senso che ci sono persone che son messe all'angolo con una malattia o con un grande dispiacere; in ogni caso ci sono sempre esperienze in cui devi fare i conti con il limite grosso e io qui non ci sono ancora arrivata.

R: Certo, ci puoi arrivare attraverso un processo basato sulla consapevolezza, senza che la vita debba operare una forzatura.

G: E' una speranza, non so.

R: Non sappiamo che cosa la vita farà. Come riesce al buon amico il metterti a nudo?

G: Perché da parte della persona c'è la disponibilità a farsi vedere.

R: Questo senz'altro, però l'altro, quello che ti sta di fronte, può metterti a nudo perché?

G: Perché ha già visto se stesso.

R: Che cosa significa questa espressione?

G: Ha visto più lati possibili, il diamante tutto sfaccettato; più ha visto il suo, più lo ha ripulito e più la gamma è completa dentro di sé e quindi ha uno sguardo più vasto.

R: Quindi conosce la mente e conoscendola, in qualche modo, può aiutarti a svelare la tua; però c'è dell'altro. Nel momento in cui questa figura entra in relazione con te e in alcuni frangenti ti mette in scacco, secondo te è una figura che ha qualcosa da perdere, che ha qualcosa da guadagnare?

G: Assolutamente no.

R: Perché se avesse qualcosa da perdere o da guadagnare in che modo condizionerebbe il suo essere specchio?

G: Tantissimo e finirebbe per manipolare, non direbbe la verità fino in fondo. Quando ho fatto l'ipnosi sono venuta via proprio per questo, sentivo che l'altro non era incondizionato in quello che faceva con me, ho sentito questo in modo chiaro.

R: Il buon amico può correre anche il rischio di perdere la tua amicizia?

G: Sì, assolutamente.

R: Qual è il suo atteggiamento? Risiede nell'ascolto e nell'osservazione attenta, estremamente attenta di te e in maniera di volta in volta più chiara, gli si configura interiormente attraverso l'intuizione, la cognizione ed il sentire emotivo, il quadro generale della tua situazione esistenziale; con le dovute prudenze ti riflette e propone quel quadro. Ciò che tu hai proiettato alla rinfusa ti viene restituito con una qualche organizzazione, piccolo specchio di te. Quella visione tu puoi non accettarla, puoi rifiutarla, puoi entrare in un conflitto anche forte perché puoi non riconoscere l'immagine che lo specchio ti rimanda; lì può nascere una frattura seria, quindi il buon amico è qualcuno che non ha una posta in gioco, nel senso che lui si offre e poi si ritira, si offre e poi si ritira lasciando che la vita faccia il suo corso ed evidentemente non dipende dalla tua amicizia, né può dipendere dal tuo denaro.

Qual è la differenza tra uno psicologo e il buon amico?

G: Quello con uno psicologo è un rapporto condizionato da molti fattori, il tempo, il denaro, una disponibilità limitata: lo psicologo è un professionista e la relazione è tutta all'interno di uno scopo.

R: Il buon amico si muove in un orizzonte che è più vasto e si presuppone anche che abbia conosciuto quella vastità che va oltre se stesso: difficile che un cieco possa guidare un cieco, di conseguenza si richiede al buon amico di aver conosciuto la luce. E qual è la differenza tra il buon amico e la figura classica del maestro?

G: Forse nella parola maestro c'è insito l'insegnamento, il maestro è sempre qualcuno che ti insegna qualcosa, invece secondo me il buon amico non ti deve insegnare proprio niente: secondo me essere arrivati significa anche comprendere che ognuno è maestro di se stesso, ognuno ha la sua strada. Come può un maestro avere la pretesa di insegnare a qualcuno quando siamo tutti parte del Divino e quindi ognuno nel profondo conosce sé e la propria strada. Il maestro si erge ad insegnante e quindi costituisce un gruppo di discepoli mentre, secondo me, il buon amico agisce in base a quello che la vita gli offre, alla richiesta, nel senso che se la vita vuole che qualcuno vada da lui ci va, ma non è che cerca i discepoli.

R: Nemmeno il maestro li cerca. Da chi è costituito, elevato al rango di maestro? Dal discepolo! Non è il maestro che si propone, il maestro viene in un qualche modo rivelato dall'esigenza del discepolo, la risposta viene come conseguenza di una domanda; più è vasta e profonda la domanda più è vasta e profonda la risposta; più il discepolo si dispone più, effettivamente, può incontrare colui o colei che lo accompagnano per un pezzo di strada.

Perché noi non parliamo di maestro e parliamo invece di buon amico? Perché il termine maestro è inflazionato e abusato e quindi nella mente della persona che ascolta scattano subito degli stereotipi. Il discorso che facevi tu è in parte condivisibile,

nel senso che effettivamente il problema è se, la persona con cui lavori, che ti accompagna per un pezzo di strada, deve proporti la sua interpretazione della vita, o se deve lasciarti a te stessa e anzi lavorare insieme a te per superare qualunque interpretazione. Nella storia ci sono stati maestri che hanno fondato scuole di pensiero o che hanno fondato religioni o sette o altro, e ci sono stati maestri, o anti-maestri, che non hanno fondato niente, come Krishnamurti, per intenderci.

Ciononostante, sebbene Krishnamurti negasse di voler essere un maestro, nella realtà dei fatti che va aldilà delle sue intenzioni, per coloro che l'ascoltavano lui era un maestro, perché loro sentivano che le sue parole erano autorevoli per le loro esistenze; loro avevano delle domande e, in una qualche forma, lui dava delle risposte, delle interpretazioni. Quindi il maestro c'è finché c'è una domanda, è come il rubinetto dell'acqua: finché c'è qualcuno che l'apre uscirà acqua, quando non c'è più nessuno che l'apre c'è semplicemente il rubinetto chiuso. C'è il silenzio. C'è quella persona che è consegnata a se stessa nel piccolo stare del quotidiano.

Noi parliamo del buon amico proprio perché con questa espressione non scatta nessuno stereotipo, ma il buon amico è una delle maniere, nel buddismo, di articolare il termine maestro; però il buon amico, qui in occidente, ti ricorda anche quella figura confidenziale, amichevole e amorevole, ma a volte anche pungente, che ti cammina a fianco, che è appunto l'amico.

Scegliamo questo termine anche per un'altra ragione: quando una persona è riconosciuta da tanti come interlocutore autorevole, si crea un alone, una visione individuale e collettiva di quella persona, in parte falsata; nella mente individuale, nelle rappresentazioni collettive, nei riferimenti, nelle parole, nelle modalità che si sviluppano in un certo gruppo, in una certa situazione, quello è il maestro, quello è la guida di quella situazione!



Prova invece a pensare: “Quello è il mio buon amico!” Guarda come suona diverso, guarda come ha uno spessore diverso; non c'è, nell'uso di questa espressione, una connotazione personale, più intima?

Hai presente quelle situazioni di massa dove il maestro ad una certa ora si presenta e parla ai discepoli?

Mi fa un po' di senso tutte le volte che leggo le espressioni di devozione con cui i discepoli si rivolgevano ad un maestro molto conosciuto: dietro quelle espressioni, nella mente del discepolo, c'è tutto un mondo interiore che si manifesta e che viene legittimato dal maestro, nel momento in cui lo accetta. Ci sarebbe da discutere sugli aspetti sottili di questo atteggiamento sia del discepolo che del maestro ma, in sincerità, non mi interessa.

Se l'altro che ti accompagna è colui che ti serve per ricondurti a te stesso e all'essenza del tuo processo interiore, dal mio punto di vista non c'è spazio per la devozione, tantomeno per certe manifestazioni che rasentano il cattivo gusto. C'è spazio perché la persona si assuma fino in fondo la responsabilità del proprio lavoro interiore, di quello che compete a lei, e se è focalizzata sul suo processo può vedere come l'altro le fa da specchio e come l'aiuta a liberarsi dai fantasmi, dalle illusioni, dalle proiezioni, come la riconduce ad una essenzialità scarna e priva di orpelli.

In quella essenzialità non c'è spazio per nessuna edulcorazione e per nessun atteggiamento devozionale inteso in senso ordinario; poi dopo parleremo, eventualmente, di che cosa è la devozione come sentire profondo che sorge nell'intimo e che non riguarda la figura del maestro, ma ciò che attraverso al maestro si manifesta: non il dito, ma la luna!

Secondo il mio punto di vista, questo rapporto è e deve essere spoglio e per tanti versi anche crudo. Non stiamo parlando di cose generiche e più o meno vaghe, di filosofie e cosmogonie, stiamo parlando della tua esistenza ed io, in qualche modo, oso

affacciarmi sul balcone della tua esistenza; nel momento in cui faccio questo, mi presento e proferisco una parola piuttosto che un'altra, un concetto piuttosto che un altro, ti conduco a vedere un meccanismo invece di un altro, in quel momento in te sorgono delle reazioni ed anche delle sofferenze: se io sono un buon ascoltatore e un buon osservatore, vengo colpito dalle tue reazioni e dalla tua sofferenza e al mio sentire tu acquisisci una grande dignità, una immensa dignità che in nessun modo permetterei che tu svalutassi in una deferenza a me che sarebbe ridicola e umiliante per te e per me.

Inoltre, colui che ti fa da specchio, colui che ti accompagna, quando è veramente efficace, ciò che esprime non è suo ma è qualcosa che la vita gli pone sulle labbra, è qualcosa che lo attraversa e che ti dona, che ti mette a disposizione, ma lui come persona non è toccato da quello, non lo riguarda, non gli appartiene: non è qualcosa che dice attraverso la sua mente, è qualcosa che attraversa la sua mente e giunge a te.

Non è qualcosa di contaminato dalla sua mente, se non in modo irrilevante, perché altrimenti sarebbe soltanto un'opinione tra le tante, non sarebbe quella parola autorevole che invece può essere per te importante.

Colui o colei che ti accompagna e che è attraversato da qualcosa che non gli appartiene, non può che essere piccolo, piccolo ed insignificante servitore che si fa attraversare dalla vita e poi si ritira; si fa attraversare e poi si ritira e non mette niente di sé.

Allora, permettimi, in un rapporto così non c'è spazio per la devozione, c'è spazio per la reciproca dignità, per il reciproco rispetto, per il riconoscimento reciproco che l'uno e l'altro dei protagonisti sono in mano alla vita e questa li porta dove vuole.

Un accompagnatore sa quando la propria mente interviene e proferisce qualcosa, e sa quando la mente tace e ciò che esprime proviene da qualcosa infinitamente più vasto di lui, ma non ha merito per quel che esprime, non ha nessun merito;

credo che chiunque conosca questa esperienza, di fronte all'accompagnato che in sé prova gratitudine ma che la trasforma in una qualche forma di devozione, ecco, io credo che quella persona si ribelli di fronte a questa manifestazione dicendo: "No, non me lo merito, non mi riguarda. Se vuoi manifestare la tua devozione fallo rispetto all'Uno che si manifesta nei mille modi, ma non verso di me che sono niente!"

Quindi io non dico che nell'intimo della persona che riceve una parola, uno svelamento, non possa sorgere una gratitudine, anzi non debba sorgere anche quel senso di essere stato veramente, in qualche modo, toccato da una piccola benedizione, ma questo non riguarda lo strumento, l'accompagnatore, che è stato solo il tramite di questo accadere; riguarda il processo che è accaduto ma, allora, quella gratitudine, quella devozione, sono dovuti al processo, non all'insignificanza di colui che hai di fronte.

Questo non dovremmo dimenticarlo ma lo dimentichiamo volentieri perché, quando ci pare, ci piace adattarci a qualcuno, ci piace dentro di noi poter ringraziare e appoggiare la nostra guancia su qualcuno; ci piace poter coltivare un'immagine afferrabile per la mente di qualcuno che è importante perché ci dice quella parola che in certi momenti può aprirci degli orizzonti. E' allora che ci costruiamo un'immagine del maestro, un'immagine del buon amico e finiamo per essere devoti a quell'immagine che ci siamo costruiti nelle nostre menti.

Se tu riconosci che attraverso quell'essere che hai davanti, semplicemente si esprime qualcosa di più vasto di lui e di te, tu non riesci a costruirti nessuna immagine dentro; se invece dimentichi questo allora ti attacchi a quell'essere che hai davanti, ma non solo: ti costruisci dentro di te un'immagine di quell'essere secondo ciò che tu hai compreso, secondo ciò che ti piace raccontarti, secondo le tue visioni, le tue strutture. Allora non aderisci più alla realtà ma ti sei creato un'immagine

dell'altro che prima o poi distruggerai. Perché poi, quello che hai di fronte, ti mostrerà anche lati del suo umano, alcuni ti piaceranno e altri no, oppure quando entrerai in conflitto su qualcosa, la tua mente tenderà, per salvarsi, a ridimensionarlo.

Allora, veramente, in tante situazioni noi non vediamo l'altro ma vediamo ciò che ci aggrada vedere e questo accade in particolare quando si ha di fronte qualcuno che è una figura carismatica o è investita di qualche ruolo o funzione particolari e importanti per noi; trovo che sia una distorsione importante quando queste figure non svelano il gioco che l'accompagnato mette in atto.

Credo che la persona debba essere costantemente ricondotta a se stessa, al proprio percorso e al proprio processo: “Non ti occupare di me, occupati di te! E non costruirti nessuna immagine e nessuna idea di me; osserva ciò che accade, vedi se ciò che viene detto, che emerge, che diventa chiaro nella mente, che ti turba, che in alcuni momenti ti scardina, è utile; se determina processi, se produce anche un trambusto forte ma che, mettendo in discussione tutto ciò che sei stata e tutti i meccanismi sui quali ti sei fondata, ti apre a prospettive nuove”.

Se questo accade allora la presenza dell'altro ha un senso, ma lo ha perché muove qualcosa in te; dell'altro non ti devi occupare perché sennò ti crei un'immagine e magari finisci per relazionarti con un'immagine piuttosto che con una realtà: così combini solo pasticci.

Esci fuori dalla funzione che l'altro ha: l'altro è un niente che sta lì a ricordarti, a collaborare con te in merito a chi sei tu e a dove stai andando; l'altro, in sé, è soltanto un niente che la vita piega come vuole. Nel momento in cui ha finito la sua funzione viene riconsegnato alla sua vita di routine, al quotidiano insignificante, ai piccoli atti e momenti pervasi di contemplazione, di semplicità: viene riconsegnato ad una esistenza piccola piccola, incomunicabile.

Invece il nostro pensiero da discepoli devoti lo continua a coltivare e se lo immagina, se lo richiama davanti agli occhi quando ha bisogno e questo ci aiuta a centrarci, noi diciamo; ci aiuta a ritrovare un equilibrio, giusto? “Basta che proferisco il nome del mio maestro e già ritrovo l’equilibrio!” E certo, è un processo mentale, allo stesso modo, se fossi consapevole dell’inspiro e dell’espiro, ti centreresti.

Certo, tu dici, a quel nome è associato un determinato stato vibratorio con il quale ti connetti, ed è quella connessione che ti stabilizza. Quel nome è vuoto, non porta connotazione, sei tu con il tuo disporti che lasci che tutto ciò che c’è oltre la mente e oltre i nomi ti pervada e diventi il tuo presente.

Chi ci accompagna ci riconduce a noi stessi, punto. Questa è la sua funzione, quindi ciò che conta è l’essere ricondotti a noi, non conta lui, conta il gesto dell’essere ricondotti a noi.

Su questa base, allora, gli equivoci sono pochi, ognuno va per la sua strada; una figura così può guidare un singolo o una comunità, un gruppo, qualunque cosa, ma tutti sono ricondotti a se stessi e non si crea quell’ambiente devozionale che è così stucchevole, dove tutti sono imprigionati dentro all’immagine che si sono costruiti.

G: Quando quel maestro cui accennavi è morto immagino che tra i suoi discepoli ci sia stato un certo smarrimento: vent’anni ai piedi del maestro, respiravo l’aria che respirava..

R: Capisci cosa intendo quando dico che mi fa una certa impressione? E’ come l’attaccamento nell’innamoramento: te lo stai mangiando, te lo confezioni a tuo piacimento, uso e consumo e l’altro, per una qualche ragione, sta al gioco; una ragione che mi è sconosciuta non volendo pensare male.

Invece di spingerti ad andare incontro alla vita dimenticandolo, lascia che tu stia ai suoi piedi! La dico grossa lo so, ma quel maestro potrebbe invitarti ad altro: “Vai incontro alla vita, vediti in tutto questo; vediti nell’immagine che stai creando, vedi il bisogno di adesione, vedi quanto l’aderire a qualcuno, a

qualcosa, l'essere devota, ti qualifica come individuo. Tu sei la devota, tu sei colei che segue quella via, tu sei colei che segue il tal maestro, tu sei colei che fa certe pratiche, tu sei colei a cui il maestro ha detto questo; tu sei anche colei che il maestro ha maltrattato, ma sei sempre colei, comprendi?"

Questo rapporto, basato su di una devozione crea una distorsione profonda, che invece di minare il principio dell'identità, lo rafforza. Se voglio ricondurti a te stessa, ti dico: "Adesso noi stiamo un'ora qui, poi te ne vai per la tua via e l'ultima cosa che devi fare è di appoggiare la tua mente sulla mia; guarda in faccia la tua esistenza e vedi come ciò che abbiamo detto certamente, in qualche modo, ti risuona; vedi come l'esperienza che fai qui ti lavora, ma vai incontro alla tua esistenza e scordati di me, altrimenti vivi in una proiezione, dentro un'immagine che non ti fa scendere nella realtà fino in fondo".

Intendimi, a volte è importante di fronte ad una fragilità, ad una instabilità, quell'appoggiarsi, è come sapere di avere un amato: ho un maestro, mi scalda la vita, mi dà un senso, in certi momenti mi riempie l'esistenza di senso. Poi quando il maestro non c'è più ti trovi, ovviamente, a vedere tutto l'attaccamento che avevi sviluppato.

Io credo che un buon accompagnatore ti manda via prima, ti dice: "Vai, vai dove devi andare, poi, quando hai vissuto, torni, poi te ne rivai, in modo che la tua esistenza non l'appoggi su di me e sul nostro rapporto, l'appoggi su te stessa, su ciò che ti accade attimo dopo attimo".

Se te ne vai di qui e pensi alle cose che diciamo, alle cose che facciamo, siamo rovinati. Tu te ne vai e hai la strada e hai le piante e l'acqua che cade dal cielo a catinelle in questi giorni, hai questo, quella è la tua esistenza.

G: Un giorno N. mi ha visto triste e mi ha detto: "Ma di cosa ti preoccupi, tu hai Roberto!" Quando lei ha detto così, ho pensato: "Cosa dice? Non è vero".

R: Non è vero. Tu vedi come il nostro rapporto è conformato in modo tale che tu non potrai mai dire: “Io ho Roberto!”

G: Mi è sembrata una cosa talmente assurda; io so che questa è una cosa bella che mi accade, però non mi ci appoggio, non mi viene da dire quello.

R: E così vale per tutte le persone che sono qui, non sanno nemmeno come parlare di quello che qui accade, infatti non ne parla quasi nessuno, ma va benissimo così e così deve essere; sono ricondotti a se stessi, poi gli accade che nell'intimo, con qualcuno che magari ha bisogno, allora riescono a bofonchiare qualcosa.

Tutto questo è interessante e in ciò veramente io non conto niente e l'unica cosa che conta è la tua esistenza, l'altrui esistenza che accade attimo dopo attimo.

Allora sì che ti sono amico, perché non ti lego, non ti vincolo, nemmeno come immagine mentale divento parte di te, sono semplicemente un qualcuno che ad un certo punto ha una funzione, soltanto una funzione.

La vita viene e la vita va, la funzione nasce e la funzione muore: quando nasce è benedetta, quando muore è benedetta. Non c'è legame, non c'è dipendenza e non c'è un appiglio per la tua mente.

E qui torniamo a quello che dicevi tu perché è la vita che ci è maestra, c'è qualcosa di ineffabile e di imponderabile che veramente ci guida e ci accompagna ed è come un tarlo che ci scava, attimo dopo attimo; e allora, certo, quella vita lì, in certi momenti, ci compare anche attraverso le sembianze e la parola e i gesti di una persona precisa; poi le altre ventitre ore non c'è più, ma la vita è ancora lì e parla in continuazione, ci scava in continuazione, ci accompagna in continuazione, non ci lascia mai soli e noi siamo condotti ad accorgerci di come essa opera in noi.

E cos'è questa storia del maestro che ad un certo punto opera in te quello, opera in te quell'altro: “Guarda, mi è accaduta

questa cosa, la debbo al maestro!” Ma che fesserie! Di cosa parliamo?

E' la vita che si esprime attraverso il cosiddetto maestro, ed è la vita che si esprime in quel fatto o in quell'altro: la vita! O chiamalo l'Imponderabile, o chiamalo la Vastità, o chiamalo il Divino, chiamalo come ti pare. Quale maestro? Il maestro non esiste, perché quello che chiamiamo così non esprime se stesso, se non in una misura irrilevante, il maestro non ha un nome. Altrimenti è un'altra cosa, ma se è un maestro è la vita che si esprime attraverso lui e quando lui non c'è più, quando se ne va, allora la vita si esprime attraverso mille altre forme, dentro e fuori di te.

La vita canta in continuazione e ti porta e ti accompagna e ti accarezza e ti sberlona, questo è l'interessante, la vita! La vita che ti si presenta, non il maestro che ti si presenta, non c'è nessun maestro che si presenta. Si presenta la vita attraverso quella persona che hai davanti, a volte; altre volte attraverso quel fatto, quell'evento, quel pensiero.

Quante volte attraverso il tuo compagno si presenta la vita? Quante volte attraverso le tue amiche, quante altre volte attraverso una gomma che si buca, un piatto che si rompe? Questo è lo spettacolo della vita! Ma le menti, amano crearsi immagini, figure cui attaccarsi, perché questo processo di identificazione in qualche modo le qualifica, le fa sentire vive, le fa sentire persona e, nella “fusione”, ad esempio col maestro o con la via che il maestro propone, uno dice: “Mi perdo nella fusione”, invece no, crei soltanto un io più vasto! Crei soltanto un io più rarefatto, più sofisticato.

Certo, entrare in relazione con un maestro significa anche condividere un sentire di coscienza certamente vasto ma in questi aspetti non entreremo: in questa sede affrontiamo la questione da un angolo visuale volutamente limitato perché quello che ci interessa è principalmente discutere le dinamiche dell'ego, anche quelle mascherate.



G: Tanto se lo scopo è di andare oltre l'io, dopo diventa ipertrofico.

R: Però dobbiamo ricordare che nella via interiore costantemente l'identità si sofisticata e diventa sempre più sottile, sempre più difficile da smascherare perché è camuffata in modo sempre più particolare. Sono molti e molto elaborati i modi che ha l'ego di cantare se stesso, ecco perché qualcuno che ha svelato la propria mente ti può essere di aiuto e dirti: "Guarda, guarda lì, guarda come è sottile quella manifestazione dell'ego".

E' tutto un processo di svelamento e lo svelamento a volte è crudo, non c'è nulla di edulcorato in tutto questo, però è molto sano. Pensa all'esperienza dell'innamoramento e dell'affetto: sono esperienze dove l'ego canta, nell'innamoramento trionfa e nell'affetto canta, perché dice: "Io so che tu ci sei, la mia vita senza di te non sarebbe pensabile"; tu senti che la presenza dell'altro è un tassello importante e fondamentale della tua identità, soprattutto se l'altro è un figlio. L'altro come tassello della tua identità, attenta su questo.

E per il maestro vale la stessa cosa: tassello della tua identità ad un livello più sofisticato. Ecco che allora il "maestro" ti dice: "Ma quando mai! Scordatelo il giochino del crearti la tua immagine utilizzando me!"

In conseguenza di tutto ciò, noi parliamo del buon amico, di questa figura che nella mente non fa scattare niente.

G: Però è vero, io lo sento. Sento quando scatta qualcosa, un'adesione; l'attaccamento viene, è abbastanza naturale, ma è come se adesso io avessi disattivato la funzione, nel senso che ho capito che non è più possibile attaccarsi a niente, quindi appena sorge, questa cosa scompare. Anche se la vita è veramente tutto un attaccamento.

R: Esattamente e quando sei in una via interiore cambiano le figure che utilizzi: utilizzi il maestro o gli altri che seguono il

tuo cammino, oppure la filosofia o gli insegnamenti della via alla quale aderisci e che diventa la stampella sulla quale appoggi.

G: Ma uno come fa a stare senza stampella?

R: Benissimo, semplicemente aderendo a ciò che accade adesso. Quando tu aderisci ad un qualcosa che sia una filosofia, un affetto, una devozione, un insegnamento, un rito, se l'adesione avviene nell'attimo in cui quella cosa semplicemente accade non ci sarebbe niente da dire; il problema è che dopo diventa uno stato della mente, un racconto della mente, un qualcosa che lei mangia, assimila e ripropone; allora ti ritrovi in tante situazioni del presente ma non vivi il presente e nella tua mente gira il film di quel rito, di quella filosofia, di quel maestro, di quella devozione.

G: Che magari andavano bene per quel momento.

R: Ma non li hai lasciati andare. La mente dell'uomo funziona così, ci portiamo appresso tutto il passato e quel film gira senza sosta e lo fa talmente tanto da offuscare il presente. Quindi tutto quell'armamentario lì, e anche tutto l'armamentario teologico, filosofico, cosmologico, è semplicemente di impedimento, perché nell'adesione al presente, nello stare lì, nel tuo inspiro, espiro, nel canto degli uccelli, nella pioggia che cade e via dicendo, non hai bisogno di niente, c'è già tutto.

Allora che cosa significa il maestro? Non significa niente: c'è un momento in cui una parola ti viene proferita, l'ascolti, ti attraversa e magari ti scombussola anche e poi quella parola, ad un certo punto, non c'è più, la scena è finita. Qualcosa è nato, qualcosa è morto, poi c'è ciò che tu hai di fronte in quell'attimo nuovo. Magari hai di fronte lo scavare di quella parola dentro di te, magari hai di fronte il conflitto che quella parola ti produce, ma c'è quello, non c'è quell'evento che è accaduto cinque minuti prima o cinque giorni prima.

G: Morire continuamente.

R: Sì, questo è interessante e questa è la via interiore.

G: Che freschezza ci deve essere in una vita così!

R: C'è una grande libertà, c'è una grande leggerezza, c'è un non dipendere, un non dipendere. Io capisco che non è adatta a tutti, alcuni hanno bisogno di dipendere.

G: Ma tu pensi che io posso essere adatta?

R: Non lo so.

G: E' molto interessante questa cosa perché nel mio dharma c'è scritto che io in questa vita ho il compito di sradicare in me tutti gli appigli: gli altri, le cose, e diventare assolutamente indipendente da tutto.

R: Può darsi, su questo non voglio entrare; so soltanto che queste parole escono e ti toccano in una maniera o in un'altra; poi sai tu l'uso che devi farne, non spetta a me. Non mi spetta consigliarti una direzione piuttosto che un'altra; spetta a me, perché la situazione si è creata, perché la vita ha disposto questa rappresentazione, proferire qualcosa, ma ciò che esce non cade sotto la mia responsabilità; effettivamente io non mi sento responsabile di quel che dico, questo è un altro elemento da tenere in conto.

Quel che dico, quando interferisce la mia mente, d'accordo è il mio, ma quando questa non interferisce è della vita, e quindi la responsabile è la vita; giunge a te e dentro di te accade qualcosa; la partita è tra te e la vita, non tra te e me. Così tu sei veramente riconsegnata alla tua autonomia, a te stessa.

Lo sguardo deve appoggiare su te stessa; in una certa fase questo è scomodo perché veramente ti sembra di non poterti appoggiare a niente, di non poterti scaldare con niente, ma quando tu lo hai visto il gioco dello scaldarsi al focherello, puoi dirti: "Ma mica posso continuare tutta la vita a scaldarmi!" Allora ti viene anche da dire: "Ma insomma!" Chi non ha bisogno di scaldarsi il cuore, suavia, però comprendi che ad un certo punto ti diventa anche stucchevole quel calduccio.

Ma che significa scaldarsi il cuore? Ma perché avrei bisogno di scaldarmi il cuore? Vado di fronte alla vita che mi presenta ora questo, ora quello. Quando un uccellino fuori canta mi si scalda

il cuore? No, non mi si scalda il cuore, mi scoppia di meraviglia l'essere; o quando piove, o c'è il vento o il sole che spacca le pietre: mi scoppia di meraviglia l'essere! Scaldarsi il cuore è un'espressione che sta a significare: me lo mangio, faccio mio ciò che accade, lo riduco a me.

Invece c'è quella meraviglia per qualcosa che accade e che non ti riguarda, che accade anche se tu non ci sei: all'uccellino non importa se tu ci sei o non ci sei, lui canta indipendentemente da te; e il tempo piove o c'è il sole, indipendentemente da te: invece scaldarsi il cuore è un ricondursi a sé, è un ricondurre tutta la realtà sempre a se stessi.

Noi siamo al centro e tutto converge coi suoi raggi su questo centro; ad un certo punto questa modalità non ti interessa più, questo meccanismo non riesci più a metterlo in atto; ad un certo punto c'è la realtà e non ti riguarda perché è se stessa, non accade per te.

G: Il discorso dello scaldarsi il cuore lo comprendo benissimo è che ad un certo punto, dopo aver provato diversi fuochi pensi che te ne serva uno ancora più grande, finché non arrivi a capire che non c'è più neanche quello che ti scalda.

R: Certo; quando arrivi a capire che ti stai ingannando con la storia dei fuochi? Di frustrazione in frustrazione, perché non riesci ad avere il focherellone che serve a te, rimani sempre col freddo addosso. Ad un certo punto ti stanchi della ricerca in quella direzione e forse metti anche in discussione che la mente te la stia raccontando giusta; perché, è vero che uno ha bisogno del fuoco? E passa una vita a cercare il focherello al quale scaldarsi; ma ha un senso? Allora quando dubiti e anche quando sei stanca di questa ricerca estenuante, forse scopri che non è una questione di fuochi, che la vita non è un luogo dove scaldarsi il cuore o dove potersi appoggiare, o accucciare.

Capisci qual è il vizio di fondo? L'idea di scaldarsi: in primis tu sei la bisognosa, poi sei colei che ha bisogno del focherello. Non è vero che hai bisogno e non è vero che hai necessità di

scaldarti; dal mio punto di vista non hai bisogno di niente, però la tua mente recita che hai bisogno e che hai necessità di scaldarti, ma sono due postulati che non hanno senso.

G: Infatti la piccola fiammiferaia muore; se fosse andata dentro a quel ristorante..

R: La maggior parte di noi si racconta, si interpreta e si comprende come il bisognoso e sceglie un palcoscenico per manifestare il suo bisogno.

G: Allora anch'io con la storia che ho bisogno di scrivere.

R: Sì, ma questo è solo un aspetto del tuo bisogno di scrivere, l'altro aspetto è che c'è un qualcosa che accade quando scrivi - come in tutti gli artisti - che è formidabile ed è il sorgere dell'esperienza contemplativa: tu brami quel tipo di espressione perché lì scompari e si affaccia qualcosa di più vasto di te. Certo, per te la scrittura è anche un veicolo per un riconoscimento sociale come individuo, ma ti accorgerai che quando sarai riconosciuta te ne farai sberleffi, ti verrà da ridere su quello che prima era un bisogno di immagine ed identità, ma continuerai a scrivere perché sarai mossa da quell'esperienza che ti scava, ti svuota interiormente e mentre lo fa conferisce una pienezza incomparabile alla tua esistenza.

E' l'esperienza contemplativa di tutti gli artisti, che sappiano oppure no dare un nome a questa esperienza; se sono artisti autentici - nel senso che l'artista non è colui che produce con la mente, è colui che è attraversato - allora la loro arte è universale, perché non sono loro che producono l'oggetto ma c'è qualcosa che attraverso loro lo produce, qualcosa di infinitamente più vasto di loro.

Dal mio punto di vista, quello a cui la vita ti chiama è la creazione artistica perché attraverso questa ti vuole svuotare come contenitore che porta il nome Giulia e vuole affermare soltanto se stessa attraverso l'arte dello scrivere. Questa credo sia la ragione ultima per la quale tu ricerchi l'atto creativo; poi c'è quell'aggiunta che la tua mente fa e che dice: "Anche una

gratificazione non ci sta male”, ma questa è un’aggiunta importante e necessaria che non produce alcun problema al flusso principale, se tu li riconosci entrambi.

G: Infatti avrei smesso già da un pezzo se non avessi avuto una motivazione profonda.

R: Osserva come vieni ricondotta all’essenza delle cose; come, nella tua mente, si palesa chiaramente il processo dentro al quale sei, come sempre più chiaramente vedi la manifestazione della tua umanità e la sua trascendenza.

G: Mi rendo conto che non è per niente una cosa semplice in un mondo in cui tutti cercano di attaccarsi a tutto e a tutti.

R: Questo è un racconto che fa la tua mente e che, se lo osservi, è completamente privo di senso. Che cosa significa dire che non è semplice in un mondo in cui tutti gli altri cercano di attaccarsi: perché, stiamo discutendo degli altri o di te? Che c’entrano gli altri? Faranno quel che ritengono opportuno, che importa a te!

G: Ma mia madre, mio padre, mi criticano.

R: Ma tu vuoi andare da sola o vuoi andare con tutte le stampelle? Hai ancora bisogno di babbo e di mamma? Loro li lasci lì, anche se ti costa, e vai avanti verso la tua solitudine e verso quel qualcosa che nel momento in cui lo fai, da un lato manifesta te, dall’altro ti porta a perdere il nome e ad affermare se stesso, non te, se stesso.

Tu lo hai sperimentato nello scrivere cos’è tutto questo e io credo che la vita ti chiami a quello. Adesso la tua mente può raccontarsi una serie di cose per fraporsi e per rallentare il processo tentando di conservare l’identità acquisita, ma direi che la partita è in questi termini qui.

Questo ti fa comprendere il nostro rapporto: io non ti sto dicendo niente che tu non sappia, semplicemente di fronte ai tuoi occhi diventa evidente quella che è la realtà: passo dopo passo diventa più chiara. Ma questo ha a che fare con te, non con me, io non c’entro niente e tu non mi devi niente, questo è

interessante. Tu, semmai devi qualcosa alla vita, non a me. Poi se è difficile o facile non mi interessa; la vita provvederà in una maniera o in un'altra, non saprei, questo ora non ci riguarda.

Fai quello che sei disposta a fare e fallo fino in fondo, fallo con questo spirito, con questa consapevolezza, sapendo che la vita parla attraverso la tua scrittura. E sapendo anche che una parte di te verrà cullata ed esaudita nei suoi piccoli bisogni.

Attraverso la relazione con il buon amico la persona viene ricondotta al centro: che cosa significa questa espressione? Oltre il frastuono della mente, oltre i meccanismi, all'essenza delle cose e dei processi che la persona sta vivendo: il buon amico riconduce ciascuno a se stesso, sapendo che in se stessi c'è tutto ciò di cui si ha bisogno.

E' sempre lì quella Vastità che ti conduce.

Osserva come abbiamo cambiato, nel corso di questa seduta, l'ordine delle cose. Non ci sei tu che hai una devozione, una sequela, che sei discepolo: ma che significa discepolo? Discepolo di chi? Della vita, tutt'al più. Ma di quale maestro uno può essere discepolo? Uno può essere discepolo della vita. Ma bisogna avere l'ardire di riconoscere che la vita parla in continuazione dentro di noi, fuori di noi, in ogni momento parla alle nostre orecchie, al nostro corpo, ai nostri sensi sottili: parla ed opera in continuazione. Non hai nessun bisogno di venire qui perché la vita, quando lo hai compreso, ti parla in continuazione e dovunque.

Ma noi siamo come bambini che vengono tenuti per mano dai genitori, poi tirano calci quando sono adolescenti e poi da adulti riconoscono: "Beh, il genitore aveva i suoi limiti però ha fatto quel che poteva", e se ne vanno finalmente per i fatti loro.

Così è nella via interiore, noi siamo come bambini, abbiamo la mamma che con la sua disponibilità sta lì e ci alimenta, ed è il nostro maestro: tutto questo mi fa sorridere però riconosco che appartiene alla vita dell'uomo e ai processi delle menti che hanno bisogno di essere accompagnate. Poi, ad un certo punto,

finalmente protestano, svelano il cosiddetto maestro e se ne vanno e imparano dalla vita!



R: Oggi parliamo dell'amore. Per intenderci parliamo di tre aspetti: innamoramento, affetto, amore e parliamo anche dei limiti di un linguaggio che col termine amore vorrebbe esprimere tutta l'esperienza del sentire.

Se tu pensi che le popolazioni dell'artico hanno non so quanti nomi per definire la neve perché, evidentemente, esistono tanti tipi di neve, noi con il termine amore definiamo una gamma vastissima di esperienze interiori, quando invece questo termine, dal nostro punto di vista, ha un significato preciso, che male sopporta le generalizzazioni.

Cominciamo con il parlare dell'innamoramento che è l'esperienza più comune e diffusa tra gli uomini, è quella che la maggior parte delle persone conosce, va cercando, brama, desidera di rinnovare il più possibile, e quando manca dice che nella propria esistenza manca l'amore.

Che cosa è l'innamoramento?

G: Un tempo in cui ti dimentichi completamente di te e ti senti fuso con l'altro; non vedi limiti e per un secondo guadagni l'eternità.

R: Quindi l'innamoramento sarebbe una dimenticanza di sé e una fusione con l'altro, giusto? Quindi sarebbe l'amore perfetto perché c'è la dimenticanza di sé e la fusione con l'altro da sé: non due ma uno?

G: Sì, però questo avviene, di solito, senza conoscere l'altro, quindi noi ci innamoriamo dell'idea che abbiamo dell'altro ed è per quello che poi crolla.

R: Ma avviene anche senza appoggiare su una chiara visione della propria esperienza e interpretazione.

G: Anzi è una fuga da sé.

R: Ecco perché non è l'amore perfetto, è tutto tranne che l'amore. Quindi l'innamoramento è un'esperienza, una

percezione di sé e dell'altro veramente particolare, alterata. E' uno stato alterato di coscienza, ti piace l'espressione?

G: Come la droga, però è carino.

R: Molto, è la droga accessibile a tutti, non costa niente.

Allora, l'innamoramento è uno stato alterato di coscienza molto piacevole, che non costando niente e venendo spontaneo ed essendo accessibile agli sciocchi come agli intelligenti, è veramente una esperienza universale, caratterizzata da questa sospensione del giudizio e da questo immergersi in uno stare fatto di bisogno dell'altro, di contatto, di relazione, di fisicità. L'innamorato può non mangiare, può anche non entrare in relazione con l'oggetto del suo amore, in alcuni casi. L'innamoramento è il canto di sé spinto così in là da sembrare quasi che noi non ci siamo più; è l'eccesso dell'espansione, l'eccesso dello yang che tocca lo yin, che sembra dimenticanza di sé.

Se tu dici alla persona che è tutta una proiezione di sé, quella ti risponde: no, non è vero; è come se fosse veramente dimentica di sé, invece sta cantando solamente se stessa ma, nella sua percezione, è dimentica di sé.

Canta così se stessa da dimenticarsi di sé. Esperienza formidabile senza la quale gli esseri umani non si sarebbero mai incontrati e mai riprodotti.

G: E' furbo il "grande boh"!

R: Se non ci fosse stato tutto questo slancio ormonale, emotivo, mentale, chi mai si sarebbe avvicinato al proprio prossimo! E' stata creata una rappresentazione veramente effervescente che porta gli esseri a incontrarsi e a intarlarsi reciprocamente: a partire da quell'incontro nascono i processi successivi fino alla inevitabile disillusione.

Quindi una disillusione che nasce da una profondissima illusione; in quella rappresentazione così fantasmagorica i due gettano le basi di una confidenza, di una complicità, di una conoscenza.

La conoscenza non inizia sulla base di una diffidenza e di un giudizio: se uno considera tutte le barriere interiori che ha, quando mai si avvicinerebbe a qualcun altro? Di conseguenza, sulla base di una sospensione del giudizio, avviene l'avvicinamento.

Poi, pian piano questo tripudio degli ormoni e della mente si placa ed emerge che cosa?

G: La verità. Ci si mette più o meno tempo.

R: Normalmente, dopo un po' questa esperienza comincia a scemare; dopo un giorno, un mese, un anno, dieci anni, comincia a sgonfiarsi questa percezione alterata della realtà e allora appaiono le cose così come stanno, quelle che avevi colorato a tuo piacimento. E da che cosa è costituita la realtà?

G: Da tutta la gamma possibile, non è che ci sono soltanto le cose belle: mi sembra assurdo che per lunghi periodi di tempo delle persone riescano a provare solo le cose belle insieme.

R: "A provare solo le cose belle", rifletti su questa espressione. A sperimentare solo le cose dal lato, diciamo, del bello. Ma tutto il più complesso, anche quello che definiamo il brutto, dove lo hanno messo quello? Dove lo metti durante la fase dell'innamoramento?

G: Lo rimuovi.

R: Nell'innamoramento vedi soltanto alcuni aspetti e su altri sorvoli, non ti danno fastidio, non ti pesano. Non li vedi, o se li vedi, non ti pesano.

Per un periodo ti sei focalizzato sulla rappresentazione che ti sei fatto dell'altro ed hai aderito a quella rappresentazione; in effetti tu non hai visto l'altro, ma hai visto una tua rappresentazione, un qualcosa fatto da te e quindi, essendotelo fatto da te, in qualche modo era coerente, funzionale ai tuoi bisogni.

Ad un certo punto questo stato eccitatorio della mente entra progressivamente in crisi perché affiorano alla tua consapevolezza elementi del reale: la tua proiezione non riesce

più ad essere così coerente da risultare dominante e allora, quando comincia a sorgere l'altro come dato di realtà che non corrisponde alla proiezione che hai costruito, inizia il processo di disamoramento.

Cominciano a sorgere delle perplessità, che si portano appresso dei dubbi e comincia un nostro ritrarci; mentre prima eravamo veramente in una fusione, ora cominciamo a ritrarci.

Torna la mente con il suo valutare, ponderare, parametrare, attendersi qualcosa; riprende il controllo sulla situazione, comincia a vedere l'altro e che cosa gli si presenta davanti agli occhi?

G: Tutto il contrario, non solo non vedi più gli aspetti positivi, ma vedi che l'altro non ti conferma come vorresti e ha tutta una serie di difetti, magari di quelli più odiosi a te.

R: Considera che l'esperienza dell'innamoramento può prolungarsi nel tempo quando, ad esempio, non c'è convivenza, quindi quando non c'è routine; prima si entra nella routine che scaturisce dalla convivenza, prima l'innamoramento scema, perché finché tu non vedi l'altro nella quotidianità, nella banalità del quotidiano, te lo puoi raccontare in tanti modi.

Finché lo senti per telefono, per e-mail, per chat, per sms - un tempo per lettera - finché tu non entri nella spietatezza del piccolo quotidiano, è facile che la mente possa sostenere la sua rappresentazione. Quando questo dorme con te e si sveglia con te, lava i denti con te, mangia con te; quando poi si veste in un modo che non ti piace, non si fa la barba, o quando poi lo frequenti e i mille piccoli aspetti della sua nevrosi emergono, allora tu vedi un essere che veramente a volte ti sconcerta.

Lì, spesso, va in crisi anche l'intesa sessuale, se c'era; c'è un passaggio delicato, perché di fronte a queste perplessità ti sorge un distacco.

G: Più ti disamori più sorge anche un rancore.

R: Inizia questo ritrarsi e succede un mese, un anno o dieci anni dopo che i due si sono incontrati; in alcuni passaggi l'altro ti

sembra un estraneo, uno che non conosci, uno che fino a ieri ti confermava, dava senso alla tua esistenza, poi ad un certo punto comincia a diventare inconsistente e sei assalito dal dubbio. Si rinnova quella fase interessante che sempre le menti vivono, di infilare tutte le perline di un colore: prima infilavano le perline rosa, adesso infilano tutte le perline grigie. Ad un certo punto tirano le somme ed il bilancio è disastroso. Queste persone nel frattempo magari si sono sposate, magari hanno fatto anche dei figli, poi scoprono questo micro universo di difficoltà.

Questa crisi è formidabile, interessantissima, ma purtroppo spesso le persone non hanno gli strumenti per viverla, per governare il processo da innamoramento ad affetto.

G: Diciamo che se ne parla, si dice che è così, ma quando arriva è una rivoluzione grossissima perché ti toglie tutto. Si dice che dopo un po' l'innamoramento passa però nessuno ti dà gli strumenti per sapere cosa fare.

R: Non sai che cosa accade di preciso perché non sai interpretare la presenza dell'altro nella tua esistenza: tu sai interpretare l'altro in relazione alle tue pretese e non in relazione al fatto che l'altro è colui che porta uno scacco e una possibilità di cambiamento. Non avendo questa capacità interpretativa tu sei sprovvisto della possibilità di comprendere; vedi questa persona davanti a te, non capisci più chi è, non comprendi nemmeno se ti piace ancora, e comunque ci sono una serie di cose di lei che ti spaventano o non ti interessano: è un bel pasticcio perché non abbiamo strumenti per gestire questo salto di qualità e invece sarebbero gli strumenti più necessari per noi.

Quando diciamo che la scuola non solo serve a poco ma forse fa anche del male, intendiamo dire che la scuola dovrebbe essere, insieme alla famiglia, l'agenzia educativa e formativa fondamentale, ma si occupa di tutto tranne che di formazione della consapevolezza negli individui; questi strumenti di base

relativi alla conoscenza di sé, dell'altro, delle relazioni, dovrebbero veramente essere il pane quotidiano dell'individuo a qualunque età, per quel che ad ogni età può essere recepito. Non fornendo gli alfabeti della comprensione di sé e dell'altro, le persone sono completamente in balia di se stesse e della propria ignoranza. Tutto questo è estremamente funzionale ad una certa visione della società e ad una certa gestione del potere; ci sono segni consistenti di una crisi del sistema però ancora il nuovo non si vede in modo evidente, è sotto traccia.

Quando l'altro si presenta con tutta la sua imponenza nella nostra esistenza, come altro da noi, allora, se abbiamo gli occhi per vedere, inizia veramente il rapporto. Il primo elemento che viene messo in crisi è proprio quello slancio della mente, quella proiezione, quel racconto che era tutto personale; l'altro si erge e dice: "Lo vedi che la tua mente ti ha tirato uno scherzo veramente brutto, ti ha raccontato quel che gli pareva su di me; non imputarlo a me, imputalo alla tua mente. Non dare a me la responsabilità di questo o quel limite, questo era evidente fin dall'inizio, imputalo alla tua mente che non ha voluto vedere e che si è inebriata per mesi o per anni di qualcosa che non esisteva. Tutto questo ti parla della tua mente, non ti parla di me". Questo racconta l'altro quando si erge nella sua estraneità, nella sua alterità.

Lì, noi siamo veramente in difficoltà e sappiamo ripetere solo il vecchio ritornello: "No, è colpa tua che sei inadeguato."

G: Che sei cambiato.

R: Non capiamo che era un problema di percezione e interpretazione nostre; come, d'altra parte, è un problema di interpretazione anche oggi perché tutta la realtà non è niente altro che interpretazione di ciò che viene percepito. Però, di certo, nella fase dell'innamoramento la percezione e l'interpretazione sono profondamente alterate e dopo noi accusiamo l'altro invece di dirci: "Che cosa ho fatto, che cosa ho visto, dentro a quale trip mi sono infilato?!"

Allora c'è questo risentimento, questo rancore, questo puntare il dito sulle responsabilità dell'altro che ci ha traditi, perché non è più quello che ci saremmo aspettati, quello che aveva promesso di essere. E' così inadeguato! Qui c'è tutto il lamento e il grido della mente, vittima. Poverina, lei è sempre vittima!

G: Tutte le menti?

R: Tendenzialmente. Le menti non tendono a dire: "Mi assumo la responsabilità della distorsione che ho messo in atto, vado a vedere perché mi racconta molto di me, dei miei bisogni, delle mie proiezioni, delle mie paure, del mio pretendere". Non dicono questo, ma dicono: "Sono la vittima che ad un certo punto è stata tradita dall'altro nella mia aspettativa, nel mio bisogno".

E' interessante che qualcuno venga tradito nelle aspettative e nel bisogno, è interessantissimo dal mio punto di vista: quel tradimento ti mette veramente di fronte ai tuoi bisogni, alle tue aspettative, ti mostra tutto il mondo di ciò che reciti sull'altro e su quello che dovrebbe essere e fare per te, ti svela nel profondo di ciò che sei!

G: Perché non possiamo aspettarci niente?

R: Niente è un termine pesante e ci confina in uno stato innaturale; ciò che conta in questa fase è la consapevolezza delle mie aspettative e dei miei bisogni frustrati: è fondamentale il passaggio attraverso questa frustrazione, farci i conti, vedere il vittimismo della mente, sentire il suo essere tradita. Dentro questa crisi ritrovare il senso di ciò che stiamo vivendo.

G: Con lui?

R: Certo. Questa crisi, mi sradica perché mi toglie tutto ciò che credevo di avere conquistato, me lo toglie e mi mette a nudo tutti i bisogni e tutte le aspettative: quale situazione può essere più feconda per una persona se non l'essere svelata? Ma di cosa parlo? Sono fuori di senno! Sono letteralmente fuori, nessuno interpreta la vita così, non diamo alcun valore all'essere messo in scacco e all'essere dentro al dolore della frustrazione: è una

follia guardare alla vita affettiva da questo punto di vista, sei d'accordo? L'uomo la guarda da altri punti di vista, la guarda come conferma, come possibilità, non come crisi. Come fai a dire che il tuo essere messo in crisi, con davanti, senza veli, tutto lo spettacolo di te stesso, sia il massimo di possibilità che hai?

Dipende da che cosa ti aspetti dalla vita: se tu credi che la vita sia quel costruire, quel mostrare, quell'affermarsi, se credi che sia questo movimento centrifugo e non contempi anche il suo opposto, il movimento centripeto, rivolto all'interno, allora la crisi è una sciagura. Intendimi, io non dico che la vita non sia anche affermazione e gratificazione di sé, certo che lo è; per alcune persone, per tutto il loro tempo è quasi solo quello, e va bene così.

Per altri è affermazione e dimenticanza; per altri ancora, essenzialmente dimenticanza di sé; quindi non c'è una risposta buona per tutti, qui siamo in una via interiore e teniamo presente la complessità delle letture di ogni vita che debbono essere fatte, senza semplificare.

Noi diciamo, nell'ottica della via interiore, che mentre c'è quella spinta all'affermazione, al riconoscimento e alla gratificazione di sé, deve anche esserci tutto l'emergere della consapevolezza di sé; troppo spesso, invece, tutto è portato al gesto esteriore privo della sostanza interiore. Ma la crisi ti porta sempre a vedere e ad osservare e a macerarti nella sostanza interiore, e allora è la crisi che fornisce le basi per una sana affermazione e manifestazione di sé.

La crisi porta sempre con sé uno sguardo impietoso sui propri bisogni e sulle proprie aspettative, perché noi per antonomasia, come esseri umani, siamo coloro che hanno bisogno e che si aspettano qualcosa.

Se lì, nella crisi degli affetti, hai qualche strumento di conoscenza di te o, se l'altro è un collaboratore efficace, o se il rapporto è sufficientemente saldo da tenere la botte della crisi,



allora cominci a interrogarti sui tuoi bisogni che vengono frustrati perché l'altro non ti accudisce in quel modo, non risponde in quell'altro, perché non è sollecito, evoluto e quant'altro. Naturalmente alcune delle cose che la mente recita appartengono al reale e queste vanno tenute nel debito conto; qui ci interessa vedere ciò che il limite dell'altro provoca in noi, più che analizzare l'altro.

In tutto questo ragionare, io do per assodato che il rapporto è sufficientemente complice e soddisfa alcuni bisogni fondamentali; se il rapporto è troppo scollato e non ha quella complicità di fondo è inutile discuterne in questi termini: noi postuliamo che il rapporto abbia questa complicità di fondo, su questa possiamo sviluppare tutta la visione della crisi che qui affrontiamo.

In quella complicità ti senti intrigata, coinvolta e senti che ha un senso ciò che stai facendo; a partire da questo, lungo il tragitto della conoscenza, convivenza, macerazione reciproca, poi accadono una serie di lontananze, di non intese, di rifiuti, di negazioni, di paure, che generano uno stato di profondo smarrimento che puoi reggere perché riconosci quella complicità che lega tutte le stagioni.

Se cambiamo il punto di vista e affermiamo: “Che cosa il tuo modo di essere provoca in me? Che cosa sollecita in me fino al punto di farmi salire l'ansia e di farmi stare sulle spine per delle giornate?” Se la persona è attenta a sé, vede che il comportamento dell'altro le attiva molti processi e può imparare a porre l'attenzione sui processi, piuttosto che sui singoli eventi anche dolorosi, anche fastidiosi ma che sono solo punti di passaggio.

Il lavoro su di sé, sulla propria consapevolezza, sulle forze che si muovono, il lavoro della disconnessione rispetto a certi meccanismi, ha bisogno anche di una base di stabilità: non è vero che una persona dovunque vada sia disponibile a farsi mettere in scacco e ad imparare da tutti, non all'inizio. Spesso la

persona sceglie alcuni interlocutori privilegiati, che sono il proprio terapeuta, il proprio insegnante, il proprio accompagnatore, il proprio maestro, il proprio compagno, o amico, o familiare; lo sceglie consciamente o inconsciamente, sceglie piccoli laboratori dove intensivamente fa quel lavoro del divenire consapevole di sé e poi si prende delle belle pause perché non può reggere un ritmo troppo incalzante. Quando va all'ipermercato potrebbe anche imparare dalla cassiera antipatica che le stimola una serie di cose, ma in quel momento preferisce mandarla a quel paese.

Ci sta, perché la mente non riesce ad essere presente costantemente: ad un certo punto hai bisogno di sederti davanti al televisore e di chiudere e staccare: un eccesso di pressione eccita solo la mente e ostacola la trasformazione. I processi stessi hanno bisogno del loro tempo; siccome non sono mai processi cognitivi od emotivi e basta, ma sono sempre anche processi di coscienza ed energetici, hanno bisogno di tempo per strutturare il sistema.

Quindi la persona ha degli ambienti protetti e privilegiati nei quali sviluppare, in una certa fase e comunque per un lungo tratto di strada, la propria consapevolezza interiore; un rapporto di coppia, dopo la fase dell'innamoramento, può effettivamente diventare questo, un laboratorio molto produttivo, molto efficace affinché la persona incontri se stessa e poi apra gli occhi su di una realtà non edulcorata che porta con sé tutta la complessità del non conosciuto.

Questa fase è caratterizzata da quello che io definirei affetto, che non è più il tumulto, che è qualcosa dove tu percepisci che c'è un legame con l'altro, c'è una condivisione, ci sono elementi di differenziazione ma anche di comunione, c'è un cemento che in qualche modo vi lega assieme. Tu senti che, sebbene l'altro mostri completamente gli aspetti di te che vanno lavorati, sebbene ai tuoi occhi diventi chiaro che cosa l'altro dovrebbe lavorare di sé, sebbene possano esserci anche movimenti di

delusione profonda e anche di rifiuto, sebbene ci sia un allentarsi della ricerca sessuale, tu senti che ha un senso.

Senti che questa frequentazione, questa quotidianità - magari ci sono anche dei figli - è un impastarsi, giorno dopo giorno, di alcuni elementi di leggerezza molto spesso accompagnati dalla fatica, però sperimenti che effettivamente l'altro porta qualcosa nella tua esistenza che quando non c'è ti manca.

Questa è una fase complessa perché è tutta dentro una routine che spesso si trova a confrontarsi con la crescita e l'educazione dei figli e una serie di sfide dell'esistenza: dall'aver casa, al lavoro, ai genitori magari da accudire; quindi è la fase in cui la persona, individualmente, si assume le responsabilità, si carica sulle spalle la propria esistenza e quella delle persone più fragili attorno a lei.

E' anche la stagione in cui, nella rappresentazione sociale, la persona afferma un proprio ruolo; il rapporto affettivo crea una piattaforma di stabilità che le permette di offrirsi al mondo appoggiando su di una emotività non più dirompente ma gestita, e su di una mente in qualche modo delimitata da una scelta, ad esempio quella di vivere assieme o di fare dei figli; sulla base di questa piattaforma di stabilità la persona gioca la sua rappresentazione nel mondo.

Prova a vedere la famiglia, la coppia stabile o transitoria ma comunque complice, come la base strutturale sulla quale poggia tutto questo piccolo teatro che è il nostro manifestarci come individui nel mondo; il nostro fare, brigare, esporci poggia su di una stabilità che è affettiva ma anche, ed essenzialmente, energetica.

Una volta che hai realizzato questa stabilità è come se ti fosse più facile direzionare le energie, ad esempio nell'affermazione di te sul lavoro. Quindi la stabilizzazione è importante dentro al processo di identificazione ed è, ovviamente, anche importante socialmente perché una società basata su rapporti consapevoli è una società più gestibile, meno turbolenta.

Nella routine del quotidiano che caratterizza il rapporto in questa fase, si mostra la modalità dell'altro e si svela la mia; nella routine tutte le cose si appiattiscono e appaiono in una luce differente. Se vedi il tuo partner in slip la prima volta ti emoziona, ma dopo cento volte è difficile emozionarsi. Poi magari prende qualche chilo, tu lo guardi e una certa immagine che ti eri fatta sei costretta a rimetterla a fuoco; è interessante questo, perché la realtà attorno a te cambia secondo principi suoi e ti spiazza in continuazione.

Il sesso ha avuto fino a quel momento il ruolo di collante e quello di catarsi in tutti i conflitti che accadevano; di conflitto in conflitto c'era sempre quella possibilità di essere rassicurati in modo forte, tramite il donarsi dell'altro a noi.

In quella intimità possiamo andare oltre quello che le nostre menti recitano e possiamo ritrovarci aldilà del loro canto: in quell'incontro c'è una sospensione dell'attività conflittuale o discriminante della mente e si crea una pausa, e dentro essa avviene una piccola o grande catarsi.

I due si ritrovano in una confidenza, in una intimità, in una esperienza che più diventa profonda, più si avvicina all'apice dell'orgasmo, più crea rarefazione nella presa della mente.

Solo che questo strumento che abbiamo utilizzato per sanare tante situazioni ad un certo punto ci riempie di noia, perché il ripetersi del sempre uguale svuota di senso qualunque esperienza.

Ma questo è solo un aspetto, l'altro potrebbe essere che i due nella esperienza sessuale hanno portato le loro nevrosi e difficoltà, quindi può anche essere che nel sesso si manifesta la fatica e non necessariamente la catarsi, diventando specchio di un complesso di difficoltà che ora si manifestano in un modo, ora in un altro.

Perché il sesso che cos'è?

G: Non l'ho ancora capito perché mi spiazza sempre.

R: Tu guarda come noi facciamo difficoltà a tenere insieme sesso, affetto ed amore; passiamo da un opposto dove affermiamo che non ci può essere sesso se non c'è amore, ad un altro opposto in cui diciamo: "E' solo sesso!"

E' una stupidaggine notevole! Che cos'è il sesso ti chiedo?

G: Un'energia..

R: Certo, un'energia, ma io direi che il sesso è innanzitutto un'esperienza dell'ego, della mente.

G: Della mente?

R: Sì. Non è nient'altro che rappresentazione della mente eseguita da ogni cellula del corpo ed in particolare resa funzionale da alcune cellule che hanno una certa conformazione, quelle dell'ambito genitale. Il sesso è esperienza della mente, esperienza immaginativa, creativa, rappresentativa di sé, operata dalla mente di ogni cellula, dall'essere di ogni cellula, da ogni parte e dall'insieme del corpo, dell'emozione, dell'intelletto, della coscienza. Il sesso è una rappresentazione di sé, dell'altro e del mondo così come appaiono ai propri occhi: il sesso è qualcosa che mette in scena la totalità.

Dire che una certa relazione è soltanto sesso significa non aver compreso la natura delle relazioni e di ciò che in esse accade. Il sesso perché possa accadere porta con sé necessariamente tutta la totalità e dentro la totalità tutta la mente, tutta l'emozione, tutta la sensazione, tutta la percezione: come tu sai, non appena c'è qualcosa che turba la mente subito l'attività sessuale ne patisce.

G: E' una cosa che si accende e si spegne come vuole lei, mi disorienta.

R: Veramente si accende e si spegne una rappresentazione in base al sentire della persona, alle sue strutture morali, al giudizio di merito che proferisce; se consideri quella cosa bassa esprimi un giudizio e lo fai, necessariamente, con la mente, metti quella cosa in una certa categoria e affermi: "Questa è una cosa bassa e non posso farla se non c'è legato anche l'amore".

E' uno schema, quella persona opera dentro ad uno schema, crede che nel momento in cui si masturba o ha un rapporto con una persona con cui non c'è prospettiva, quello sia un atto meccanico, sterile. Di che cosa parla? Ogni volta che ti prude una parte del volto, ogni volta che una parte del corpo si esprime, ogni volta che un pensiero transita o un'emozione sale, qualunque manifestazione sia, quella manifestazione esprime sempre e comunque la totalità, nulla è frammentato, nulla è a se stante. Che significa il corpo, lo spirito? La stessa divisione dei corpi in fisico, eterico, astrale, mentale, akasico e via dicendo, è importante da certi punti di vista ma da altri che significa?

Se tu entri nella logica della rappresentazione questa, nel momento in cui accade, esprime sempre e comunque la natura della totalità; questo è centrale ma è molto difficile da capire per l'uomo che guarda le cose con la mente che divide e non conosce l'unità che precede ogni rappresentazione illusoria generata da essa stessa.

Tu puoi pensare alla rappresentazione fuori dalla totalità? Facciamo come in certe scuole dualistiche in cui da una parte c'è il Divino e dall'altra il diavolaccio? Da una parte la materia, dall'altra lo spirito? Se noi diciamo che tutto è unità e solo nella rappresentazione appare frammentato, allora la natura stessa delle cose che appaiono divise e frammentate non testimonia la loro separazione, non è una prova della dualità, dipende come le guardi.

Con lo sguardo della mente sono divise e testimoniano una pluralità di soggetti; dal punto di vista contemplativo ciò che appare diversificato è unità non individualizzata, mai divisa, che appare molteplice ma è indissolubilmente unitaria, mai separata. Noi possiamo guardare al fegato, ai reni, al cuore e vediamo la frammentazione, ma possiamo anche guardare a quegli organi come manifestazione di un corpo, indissolubilmente corpo, mai separati, perché una loro separazione è inconcepibile al nostro

sentire. Non al nostro pensare, al nostro sentire. Possiamo con la mente guardare al fegato e dire: “Questo è il fegato, parte di un insieme chiamato corpo”, ma è un’operazione concepibile e possibile solo con la mente; al sentire, la realtà corpo appare unitaria, coglie l’insieme e il fegato è fegato/corpo, come il fiore è fiore/cosmo.

La realtà sentita, anche quando appare come frammento, è sempre unitaria.

Tutto si manifesta dentro l’unità, in varie forme rappresentative; quella del corpo è una rappresentazione, quella del corpo eterico che è il suo doppio energetico è una rappresentazione, quella del corpo astrale che è cangiante nel suo vibrare, è un’altra rappresentazione; quella del corpo mentale con tutte le realtà che crea è un’altra rappresentazione; quel silenzio allineato del corpo akasico è un’altra rappresentazione ancora: sono tutte rappresentazioni contenute nella non rappresentazione, espressione di una non rappresentazione. Quando in te si creano le condizioni, al di là della rappresentazione colta dai sensi fisici o dai sensi sottili, dietro alla rappresentazione, nel mentre accade la rappresentazione, dentro la rappresentazione, indipendentemente da essa, tu vivi sempre l’unità, la totalità, la sintesi, l’essere unitario.

Tu vedi che la rappresentazione non parla d’altro che dell’unità, narra, esprime, racconta l’unità. I sensi per loro natura colgono solo frammenti della realtà sui vari piani, ma qualcosa di più vasto in noi ci apre alla comprensione e all’esperienza che, oltre l’apparire, nulla è frammentato, tutto è Uno.

Allora non esiste proprio il sesso in quanto tale, di cosa parliamo? Solo nella interpretazione delle menti si può parlare di “solo sesso”; questo porta con sé sempre, ovviamente, vari piani, ma guardato dal nostro punto di vista parla della totalità, non della parzialità.

L'idea di peccato è potuta nascere in una visione duale: da una parte c'è il Divino dall'altra quello che giocherella con i suoi genitali.

Il sesso mercificato, di chi ad esempio produce video hard..

G: Cos'è? Non puoi dirmi che è amore quello lì.

R: Non ti dico che è amore, ti dico che è quel che è.

G: Una pulsione..

R: Mah! E' più un uso strumentale di ciò che il sesso produce nelle menti, ma anche se fosse una pulsione, cosa fai? Metti da una parte le pulsioni e dall'altra il Divino? Da una parte ci sono quelli che fanno video hard e dall'altra il Divino? Dove li mettiamo loro, nell'ultimo girone? Loro, le prostitute, i trans, gli mettiamo tutti in fondo!

Tutto questo è espressione della totalità, canta la totalità: la più piccola cellula, il più piccolo essere, l'essere più ignobile agli occhi dell'umano, canta l'unità del Divino; questo fa impazzire la mente che non comprende e si ribella, perché la mente può leggere solo frammenti, non può comprendere come in una molecola, in un atomo, si esprima la pienezza dell'infinito Essere.

La mente non può comprendere, semplicemente; ci vuole altro perché questa comprensione si apra alla persona; ci vuole il suo morire come persona perché possa diventare evidente, ripeto, evidente, che tutto canta l'Uno.

E' l'uomo che attraverso la mente vede le cose frammentate: allora vede quel gesto, vede quell'appiattirsi sugli umori dell'umano, sulle pulsioni, sui desideri e ha orrore di tutto questo e dice: "Questo è basso, infame, altro è la vita, tutto il resto è nobile!" Quale resto?

Tutto dipende da quale coscienza e consapevolezza la persona mette in atto mentre vive una certa esperienza; ma che quella persona sia consapevole o no di ciò che sta facendo o pensando, o sentendo, comunque quell'esperienza è sacra,



perché tutto nell'universo non può che essere sacro, essendo tutto manifestazione dell'Uno.

Capisco che questa affermazione può risultare forte e difficilmente condivisibile; torneremo ancora su questo che è un assurdo per la mente, ma un dato di realtà per il sentire più profondo.

Allora, che quella di due che fanno una ripresa hard sia una manifestazione che appare come unilaterale, mi trova d'accordo. Che loro la vivono come unilaterale, sono anche d'accordo. Che nel loro sistema di pensiero e di vita è un qualcosa che li unilaterizza, sono ancora d'accordo, ma questo dipende dal loro sistema di pensiero, dalla loro interpretazione, dalla comprensione di sé stessi e del loro agire.

Il sesso in sé non è affatto una attività unilaterale, in sé è quel che è, manifestazione della totalità anche quando viene vissuto con qualcuno con cui non c'è alcun feeling particolare; adesso io ti chiedo: "E' possibile entrare in una relazione sessuale senza un coinvolgimento di vari aspetti di sé? Senza un disporsi, senza un aprirsi, senza comunque una qualche relazione?"

G: Seppur minima..

R: Tu credi che l'orgasmo sia una faccenda di che cosa, di cellule laggiù che hanno una sensibilità particolare? L'orgasmo è un fatto di testa ed è un fatto di energie..

G: Di energie?

R: E le energie da chi sono governate? Credi che vadano solo per i fatti loro, che siano completamente autonome? Le energie sono, in parte rilevante, governate dalle affermazioni della mente, sia da quelle cosce che da quelle inconse. In una persona che ha difficoltà orgasmiche c'è sicuramente un qualche recitato, in qualche anfratto della mente.

G: Che dice?

R: Che dice, per una qualche ragione questa cosa noi non ce la permettiamo; c'è qualcosa sul piano di una disposizione

mentale: la mente è la lente attraverso cui passa tutta la realtà, è il grande proiettore e a seconda di quello che introduce come limite, ci saranno delle conseguenze nelle immagini e nelle rappresentazioni che ne deriveranno.

Anche nell'atto sessuale più mercificato o più esteriorizzato che avviene magari nell'antipatia, magari nel disprezzo, c'è sempre una complessità: è sempre un mondo complesso e stratificato che giunge a manifestazione.

G: Vuoi dire che può essere un collante anche il disprezzo?

R: Sì. Prendiamo il disporsi della prostituta di fronte al suo cliente, e prendiamo il cliente. Il cliente va lì, in questa sua manifestazione, un pochino primaria e si esprime con il suo attrezzone: lui ha bisogno con quel gesto, con quella unilateralità, di esprimere un mondo.

G: La dominanza.

R: Ma non solo la dominanza, tante cose, un mondo personale che in un qualche modo lo definisce come individuo, con un confine e con il superamento del confine; può darsi che per lui quell'atto, con quella prostituta, sia la sublimazione di un atto di violenza che lui sente la necessità di esprimere attraverso quella dominanza: "Io ti pago e di conseguenza tu ti disponi"; esprime un controllo su di una situazione, riesce attraverso il potere del denaro che, evidentemente, è una proiezione di sé, a modellare una situazione e ad esprimere se stesso. Cosa significa che esprime se stesso? Significa in qualche modo narrare, portare se stesso nello spazio, nel tempo, nella relazione con l'altro e condizionare l'altro, al punto da penetrarlo: è un'affermazione di potere, anche. Come espressione della personalità di un frustrato, di una persona carica di tanti trattenimenti, di tante difficoltà o fragilità, ci sta se tu la guardi fuori dal giudizio.

Non voglio entrare nei particolari delle motivazioni, potremmo fare analisi di tutti i tipi; allo stesso modo questa donna che soggiace, è interessante, molto interessante questo accogliere un altro nel tuo corpo, magari con un disprezzo dentro o con una

indifferenza. Quanto a quel disprezzo che tu vivi lì, pian piano ti lavorerà, ti potrà indurire o intenerire, aprirti gli occhi o chiuderteli del tutto; ti potrà portare ad ulteriore disprezzo e da lì ad una crisi estrema, o diventerà per te come acqua che ti scorre sulla pelle, in una indifferenza.

Quanto quello stare lì in quell'attimo ti può plasmare? Si osserverà: "Ma ti plasma come persona priva di valori, priva di principi e di rispetto per sé!" E chi l'ha detto che una prostituta non si rispetta? Che ne sai tu di che cosa significa per quella persona rispettarsi? Tu hai la tua idea del rispetto, ma la sua idea qual è? E c'è un giusto modo di rispettarsi o esiste il modo di ciascuno? Chi lo dice che lei ha problemi di rispetto più grandi di quelli che hai tu verso te stessa?

Chi ti dice che quel gesto del prostituirsi sia un atto di non amore per sé, e non invece una sottilissima manipolazione dell'altro attraverso l'uso del proprio corpo che ha alle spalle una concezione di sé robusta, anche se primaria? Come fai a sapere che cosa si racconta quella persona, come interpreta la sua realtà?

Ti ricordo che sempre l'umano manipola e seduce, anche quelli tutti nel capoccione; loro usano il pensiero per creare consenso, spazio, adesione a sé.

Il problema è che a noi ci fa senso che qualcuno manipoli attraverso il suo corpo o le sue prestazioni sessuali, mentre riteniamo accettabile la manipolazione del pubblicitario, del politico, del prete, del maestro.

G: E' per la scorribanda, il via vai del mercato di sé..

R: E' una faccenda oggi carica di problematiche delicatissime e assistiamo in molti casi ad una vera tratta delle schiave del sesso, però il fatto che questa rappresentazione avvenga dalla notte dei tempi ti racconta di quanto sia espressiva di una sfera intima dell'essere umano, di come l'uomo vive questa rappresentazione chiamata vita, questo processo nel divenire del tempo, veramente in mille modi. L'uomo vive la

rappresentazione della sua trasformazione uccidendo e facendosi uccidere, prostituendosi e andando a prostitute, rubando ed essendo derubato, attraverso la privazione dei sensi e l'espressione dei sensi, aiutando e calpestando, godendo e soffrendo, innamorandosi e odiando.

Noi viviamo la nostra rappresentazione attraverso tutti questi stati: la roccia viene modellata dal vento, dalla pioggia, dal sole, dal gelo; che cosa ha l'uomo di diverso da una roccia? Perché dovrebbe sottrarsi alle leggi che governano ciò che appare come rappresentazione?

Viene modellato dalle rappresentazioni che la sua mente è in grado di creare; situazione dopo situazione vive la trasformazione nel divenire, non riuscendo lui a pensarsi che nel divenire. Quando la sua visione lo porterà oltre il divenire allora non si parlerà più di trasformazione, di modellatura, ma di un risiedere nell'Essere.

Finché l'uomo si comprende nel divenire c'è questa plasmatura che avviene attraverso le esperienze; c'è una plasmatura alta e una bassa? C'è la vita che ti plasma, ora in un modo ora in un altro; certo c'è una successione, i maestri direbbero da un sentire più limitato ad uno meno limitato, con scene adeguate a ciascun sentire, ma questo non significa che soltanto il troglodita vada a puttane! Ci può essere anche una mente evoluta ed un sentire ampio che, per una qualche ragione, si misura con quella esperienza.

Torniamo per un attimo alla nostra copietina di impiegatucci legati da un rapporto di routine, magari anche con dei figli, che ad un certo punto, proprio perché prigionieri di una routine che non sanno vivere altrimenti, possono avere l'esigenza di introdurre delle rotture nel corpo di questa routine, per dare senso alle loro esistenze che sentono vuote o mancanti, noi diremmo per eccitare le loro menti che scalpitano da tutte le parti, insofferenti di quel piattume del quotidiano, dove la mente e il cuore e il corpo sembrano addormentarsi.

Adesso sfioriamo ancora l'argomento del tradimento, ma prima fammi dire una cosa: in genere la routine uccide il sesso, l'innamoramento e la creatività, questo nella gran parte delle esperienze di coppia; a partire da questa base allora, a volte, i nostri due impiegatucci, trovano dei mezzucci per uscire da quella cappa di piombo e di noia del loro convivere, copulare, relazionarsi. Trovano qualcosa e lì, ognuno si arrangia come può, per manifestare che cosa?

G: Che si è vivi..

R: La propria creatività di individuo, l'espressione di sé: nella routine ti sembra di non essere più vivo, allora uno ricerca e sperimenta delle possibilità, questo è un gioco naturale nelle menti. Una mente si emoziona per una partita di calcio, per la vittoria del proprio partito, perché la collega ci ha guardato in modo che lascia intendere qualcosa. Nella via interiore la mente si emoziona con le esperienze vissute con quel maestro lì, con quel maestro là: "Ho fatto una meditazione che mi ha dato una tale pace, ma una pace!" Noi che siamo persone della via interiore ci emozioniamo per altre cose, vuoi mettere, ci sono cose nobili che ti emozionano e ci sono cose truci! Giammai emozionarsi per un istinto brutto! Noi siamo persone evolute!

G: Sono droghette più sottili..

R: Più sofisticate; direi però che la droga comune, a tutti i livelli è il sesso.

G: In questo secolo però mi sa che sta crollando anche quella, nel senso che se ne sono visti i limiti tanto che adesso la gente fa sesso in chat..

R: Questo ti dimostra che il piacere ha molti volti ed è un elemento essenzialmente mentale: in una società prettamente mentale, dove la tecnologia enfatizza in modo estremo la sfera mentale, il piacere non è un qualcosa che riguarda le cellule in quanto tali, o i nervi o i muscoli, o la kundalini, ma riguarda prioritariamente la mente: in qualche modo diventa evidente che il godimento è una questione di mente e quindi ci sta quella

pratica, in un tempo come questo dove non può che avvenire sofisticazione su sofisticazione, con una disgiunzione e frammentazione dal portato fisico-emotivo-energetico primari.

Ti riconduco al principio: il sesso come espressione di sé e del proprio processo di individuazione che cambia a seconda di come l'uomo si interpreta; più l'interpretazione che l'uomo dà di sé è sofisticata, più la comprensione dell'esistenza è sofisticata, più cambia l'espressione e la fruizione del piacere e dell'eccitazione.

G: Un esempio concreto..

R: Tu puoi trovare una coppia che da tutta una serie di pratiche più strettamente fisiche basate sulla penetrazione e sull'uso degli organi genitali, passa ad atteggiamenti più mentali, ad esempio più basati sulla parola, eccitazioni basate sul dire una cosa piuttosto che un'altra, e poi, in una fase ad esempio molto adatta a persone della via interiore, passa all'esperienza orgasmica o comunque di un piacere particolarmente intenso, semplicemente vivendo consapevolmente i flussi di energia che si liberano dal muladhara.

A quel livello, vale sempre meno l'esperienza della fisicità, e sempre di più si sviluppa un atteggiamento contemplativo rispetto alle energie che governano il corpo nel sesso, che sono primariamente, ma non esclusivamente, le energie del primo e del secondo chakra. Quindi, tu puoi sperimentare con apposite meditazioni i flussi di queste energie che diventano sempre più presenti alla tua consapevolezza, fino al punto di dilagare e portare a reazioni molto forti il corpo, fino al piacere orgasmico senza che vi sia stata alcuna manipolazione fisica.

Quando parliamo di sesso parliamo di una esperienza che l'uomo fa e ogni esperienza racconta di sé, come portatore di clava o di un intelletto sopraffino, di una coscienza limitata o vasta, tutto parla di sé.

Il sesso è quella esperienza attraverso la quale l'uomo non solo entra in una relazione comunque complessa con l'altro, ma fa

esperienza, attraverso l'evento orgasmico, di uno stato di coscienza altrimenti per lui irraggiungibile.

G: E' anche quello che ti spinge ad accoppiarti.

R: Uno è spinto ad accoppiarsi per tante ragioni relative alla identità e alle strutture mentali, ma certamente è portato a congiungersi anche perché, in quel frammento di tempo in cui il suo corpo esplode, lui fa un'esperienza mistica che lo chiama alla vera natura delle cose: una natura non condizionata.

Che cosa c'è nell'esperienza dell'orgasmo?

G: La dimenticanza di sé, il superamento di un limite.

R: C'è un'esplosione che nel maschile e nel femminile si caratterizza diversamente, ma in entrambi c'è un'esplosione che rompe uno schema. Tu guarda l'esperienza pre-orgasmica: è un crescendo, giusto? E' un crescendo di attenzione ad un qualcosa che tu sai che sta per giungere, ad una realtà, come se tu stessi avvicinandoti pian piano, o velocemente a seconda delle persone, ad una realtà: adesso sta arrivando una realtà! Finché tu sei in questa fase di avvicinamento, pre-orgasmica, la mente osserva tutto quanto, osserva attentamente e quando l'altro sbaglia una mossa è un problema.

Una mossa ti distrae da quel processo di concentrazione sul crescendo del tuo piacere: lì, l'attenzione si va focalizzando intensamente su un qualcosa che tu sai che può avvenire; tutto questo è seguito dalla mente, tutto questo è mente-corpo. Poi entri dentro a quell'evento che può durare soltanto degli attimi, però lì c'è soltanto la realtà, e che cosa è la realtà? In quel caso un piacere molto composito nella sua natura; da cosa è composto quel piacere lì?

G: Un'unione di due corpi..

R: No, no. Quel piacere lì, se lo vai a smembrare, ti accorgi che l'elemento che lo qualifica non è il piacere fisico. Quando hai sufficiente confidenza con quell'accadere, sperimenti che il piacere fisico è soltanto la superficie, solo ciò che appare; quella manifestazione fisica contiene tutto un mondo di

manifestazioni vissute in termini e con significati abbastanza differenti dall'uomo e dalla donna; però ciò che unifica le due esperienze, oltre la manifestazione nel piacere fisico, è l'elemento di liberazione, di non limite, di completezza, di espressione che lì si realizza, ed ho usato tutti termini non qualificativi solo di una persona, ma di uno stato generale al di là della persona. Voglio dire che nell'orgasmo non si realizza solo la persona ma anche e innanzitutto la trascendenza della persona, l'esperienza della trascendenza.

Certo, ad alcuni livelli di interpretazione, l'orgasmo è anche la piena manifestazione di sé: nel momento in cui il seme si lancia, nell'uomo c'è proprio il senso del lanciare il seme, del partecipare totalmente a quel gesto cosmico che porta con sé anche il lanciarsi della persona; in questo gesto si manifesta il principio maschile.

Ma se andiamo più in profondità scopriamo che c'è il piacere fisico, il piacere psicologico, il piacere mentale, tutti e tre riassunti nel gesto della eiaculazione, nel maschile; questa è la superficie, la sostanza è un'altra, sono quei quattro termini che ho pronunciato, è l'affermazione di un qualcosa che va completamente oltre la persona, ma che è contenuta, guarda un po', dalla persona, che è veicolata dalla persona: la trascendenza che si esprime nell'immanenza, resa possibile dall'immanenza.

Andiamo oltre. Abbiamo accennato al tradimento in riferimento ai nostri due impiegatucci, ma potrei anche dire alle due persone della via.

G: Tutti.

R: Tutti quelli che, ad esempio, sono travolti dal quotidiano; tutti quelli che sono travolti da un rapporto sufficientemente lungo, dentro ad una routine, che siano persone evolute o non evolute – mi fa senso l'uso di questa espressione - travolti dalla difficoltà della sfida dell'altro, della irriducibilità dell'altro, della noia dell'altro, della difficoltà del proprio processo interiore, dei momenti di deserto, di svuotamento, di scoramento, delle gioie



sempre più fugaci e transitorie, impermanenti, da questa macerazione lunga nel tempo di menti che si trasformano, non si trasformano, resistono, hanno paura. Uno incontra qualcuno che lo sollecita e per un attimo, più o meno lungo, gli fa rivivere la scossa di un innamoramento, di una tempesta ormonale, di un riaccendersi della fantasia; gli succede.

E noi che siamo persone della via che cosa diciamo? Brutto mascalzone? O guardiamo tutto questo con sincero interessamento, perché quell'essere, dentro i propri processi, ad un certo punto si vede messo a fianco un altro essere che in qualche modo lo scompagina, lo attira in maniera differente e lo mette in crisi in maniera differente? Dentro quel ritmo sempre uguale a se stesso della routine interviene un cuneo esterno che introduce una qualche forzatura, un disequilibrio, una rottura rispetto all'ordine che la persona ha costruito.

Questo nuovo incontro, come quello precedente caduto nella routine, parlerà alla persona di se stessa e del mistero dell'altro, ancora una volta l'altro la metterà di fronte a se stessa parlandole della sua irriducibilità.

Allora che cosa è stato? Se noi guardiamo a questo non con gli occhi della morale ma con gli occhi della realtà, se non dividiamo in bene e male e se non proferiamo stupidaggini in merito al tradire, all'intenzione del tradire e quant'altro e guardiamo la realtà, noi scopriamo che la vita ci stimola in mille modi ad interrogarci su di noi; che la vita ci mette di fronte mille specchi, alcuni più efficaci di altri perché ci intrigano e catturano di più: attraverso quegli specchi ci mette alle corde, di fronte a ciò che è bene, che è necessario, che è opportuno, che è indispensabile che noi affrontiamo.

Quando uno specchio comincia ad essere colto come appannato, la vita può mettertene al fianco un altro che ti porti per un periodo breve o lungo - in parte è nella tua libertà - ma la nuova situazione parla comunque di te e ti riconduce ai processi di trasformazione che vogliono accadere.

Noi siamo ingabbiati dentro a un sistema molto rigido e molto sclerotizzato che recita: “Tu ed io per sempre”. Non dico che questo sia giusto o sbagliato, constato che mi è estraneo.

G: Ma è bello se uno ci riesce veramente.

R: Non saprei.

G: In che senso?

R: Nel senso che non mi passa proprio per la testa; tu ed io assieme per tutta la vita, è di per sé assurda come affermazione. Sarebbe molto più interessante: tu ed io di fronte alla vita, finché la vita vuole, e se la vita vuole per sempre, per sempre sia. Ma che tu ed io ci imprigioniamo in un patto stabilito dalla nostra mente, mi lascia piuttosto perplesso.

Tu ed io danziamo insieme alla vita questo ballo formidabile finché lei vuole, finché lei vuole. Certo, con la capacità di assumerci la responsabilità dei bisogni dell'altro, degli eventuali figli, però tu ed io di fronte e assieme alla vita, sapendo che essa smentisce me e smentisce te, crea scene originali per te, per me, per i figli.

E' evidente che una società come questa è sclerotica nella forma della vita di coppia come nel modo di allevare i figli; è sclerotica, priva di qualunque fluidità nel momento in cui ha basato il vivere sociale non sulla cooperazione ma sulla affermazione del singolo e sulla competizione; ciascuno è prigioniero del proprio ruolo. Si è prigionieri del ruolo di marito, di moglie, di figlio, di madre; se il tutto fosse basato su forme più cooperativistiche, se le aziende, le scuole, le comunità famigliari, l'allevamento dei figli, fossero basati su relazioni solidali, comunitarie e cooperative la realtà sarebbe molto diversa e i rapporti potrebbero essere più dinamici. Ma nel momento in cui tu carichi sulla coppia tutta la responsabilità, allora ha un senso quel “per sempre”, perché tutta una società è strutturata su quel “per sempre”.

Ma se l'affermazione di fondo fosse “di fronte alla vita” richiederebbe una società completamente differente; non a

caso, se guardi attentamente, vedrai che attorno a te stanno già sorgendo i primi embrioni di una società fondata sulla cooperazione e non sulla competizione. Degli amici, poco lontano da qui, hanno appena fondato un oliveto condiviso: quattrocento piante che hanno comperato assieme e che gestiranno assieme; nella stessa logica ci sono persone che comprano casa nello stesso stabile e poi si dividono una serie di incombenze e di responsabilità, tra cui la gestione dei figli. Che cosa si sta tratteggiando? La famiglia del futuro, che è una famiglia comunitaria, o, se preferisci, la comunità come nucleo sociale di base su cui poggia tutta l'organizzazione sociale e che, come modello, si irradia in tutti i campi. Dentro questa dimensione più dinamica, i rapporti di coppia potranno essere non “per sempre” ma “di fronte alla vita”.

La vita ci mette alle corde, ci smentisce e veramente ci piega e ci apre gli occhi in mille modi differenti, a noi, prigionieri delle nostre trappole, dei nostri sensi di colpa, delle nostre visioni integrali, integerrime. Pensa come risuona dentro ciascuno di noi il detto evangelico “Chiunque guarda una donna per desiderarla ha già commesso adulterio con lei nel suo cuore (Mt. 5,28)”, per tanti versi questa frase attribuita al Cristo è un simbolo forte di quella visione che poi si è strutturata nel tempo e che, per tanti versi, ha caratterizzato il cristianesimo più che come la religione della nascita e del cambiamento radicale, simboleggiato dalla conversione e dalla resurrezione, come la religione della colpa; pensa quanto male questo ha fatto all'intimo delle persone, nel tempo.

Un rapporto perché produca frutto deve potersi dipanare nel tempo, questo è un dato dal quale è difficile prescindere, ma questo non significa che non ci possano essere rapporti di un minuto, di un'ora, o di un giorno: tutto insegna, tutto trasforma, tutto modella, tutto è vento sulla pietra, acqua sulla pietra. Il rapporto di un'ora o di un giorno non dico che è la stessa cosa di un rapporto di dieci anni; ogni rapporto è se

stesso e lavora quella pietra; certo, quando il vento spira incessantemente per dieci anni, la pietra viene modellata in un modo diverso da quando spira per un'ora.

G: Però può arrivare un fulmine che in un attimo, in quell'ora, spacca la pietra..

R: Ma sì, formidabile, benedetto! Che cosa c'è di più imponderabile di un fulmine, quando accade il fulmine, come fai a saperlo? Una crisi radicale, un gesto, una possibilità radicale, in un attimo, perché no? Allora, la persona che a cinquant'anni si scopre omosessuale, quello sì che è un evento che proprio ti sconvolge tutti i progetti e le aspettative! Lo spettacolo della vita! Se tu non guardi più la vita con gli occhi della morale, diventa uno spettacolo formidabile e allora puoi dire: "Formidabile quello, formidabile anche nel suo essere sconcertante!" Mi intendi? Perché alcune cose sono di forte impatto, però plasmano la pietra, tutto plasma la pietra.

Fuori dal giudizio, e la morale ti ricordo è giudizio, certo è anche orientamento, ma orientamento sulla base del discernimento operato dal giudizio; non voglio dire che non sia giusto avere una morale, voglio dire che la persona della via non può non affrontare la dimensione della morale dentro di sé, soprattutto in riferimento alle scelte sessuali e alla vita intima. Ci sono questioni che nella via interiore diventano evidenti; ci sono bastioni, limiti, che chi è andato a vedere dentro se stesso e dentro l'altro non può mantenere in piedi, direi che gli è impossibile farlo; direi che sono bastioni che si troverà ad abbattere mentre per altri, con altri percorsi e altre storie, è fondamentale curarsene.

Le persone fanno le loro esperienze, questo è lo spettacolo dell'esistenza; fanno le loro esperienze e, nel mentre, si innamorano, si lasciano, si fanno del male, si accarezzano, si pestano; le persone cercano, per sviluppare la propria rappresentazione in ambito affettivo, partner appartenenti al proprio genere, all'altro genere; le persone vivono la solitudine

o la ricerca dell'altro, mille situazioni e rappresentazioni differenti che parlano del tentativo dell'uomo di manifestare se stesso, seguendo quella voce interiore che in molti modi lo spinge. Seguendo la voce e seguendo la mente che lo spinge e lo condiziona: ciascuno di noi è sospinto da questi due elementi e sulla base di questo fa le sue scelte, vive le sue opportunità; la vita gli presenta ora questo, ora quello.

Guardato così è uno spettacolo: da in cima al monte tu guardi la vita e vedi tutte le auto, i camini delle case, le ciminiere delle fabbriche e le personcine piccole piccole; vedi il fiume, vedi i campi coltivati nel loro verde o giallo, vedi lo spettacolo del cielo attraversato dalle nubi, dagli aerei, dagli uccelli, piccoli puntini; tu vedi tutto questo e dici: "Guarda che spettacolo! Questo è lo spettacolo della vita che accade e dentro c'è gente che si accarezza e che si fa male, e allora? Hai da protestare?"

C'è il vento che spira sulla roccia e la modella; che cosa dirà la roccia quando arriva un vento caldo? E che cosa dirà quando arriva un vento gelido? Non dirà niente. La roccia prende il vento caldo e il vento gelido, l'uomo dice questo è bene, questo è male. In sé è solo vento freddo o vento caldo.

G: E' fatica uscire dalla forbice bene-male.

R: Però tu comprendi che una persona della via, ad un certo punto, è condotta oltre questo sguardo, perché sa che il vento modifica la realtà che la persona percepisce, modifica il suo modo di interpretarsi attraverso il dolore, la violenza, la delicatezza, il piacere: questo è lo spettacolo dell'esistenza che tutti i giorni, sotto ai nostri occhi, accade.

Allora, questa coppiettina di impiegati, oppure questa coppia di persone della via interiore, macerati dalla loro quotidianità, come crauti, nel sale, col peso sopra, sempre di più sono consapevoli di questo essere macerati dalla vita; sai che cosa può accadere a queste due persone? Ma può anche accadere ad una persona che è sempre vissuta sola, o che è sempre balzata di fiore in fiore.

G: Veramente?

R: E chi lo ha detto che accade solo a quelli che sono vissuti in coppia! Ad un certo punto accade qualcosa, tu impari a vedere l'altro aldilà del tuo bisogno, delle tue esigenze, delle tue necessità, della tua mancanza. Tu, lungo tutto questo cammino hai imparato a non declinare più i tuoi bisogni e le tue mancanze, ma non sulla base di una frustrazione “tanto è inutile”, hai imparato a vederli, a osservarli e a lasciarli andare.

Questa routine se è vissuta da due persone inconsapevoli diventa alcune volte soltanto l'altare della mediocrità e della frustrazione, ma se è vissuta da due persone consapevoli diventa quel qualcosa che ti parla dell'altro nella sua irriducibilità, che sia il partner, i figli, i genitori; ti parla costantemente di te, ti smaschera e tu impari a vederti nei tuoi cosiddetti bisogni, nelle cosiddette fragilità e impari a disconnettere, a disconnettere, a disconnettere.

Questo rapporto nella sua quotidianità feroce, è un qualcosa in cui tu sei ricondotta costantemente alla disconnessione, diventa un allenamento formidabile, è la tua meditazione; questo rapporto è il tuo tempio, è la tua sala di meditazione; l'altro il tuo sacerdote, il tuo insegnante, il tuo maestro perché ti riconduce a tutti i tuoi meccanismi e al processo del disconnettere da essi.

Ad un certo punto, stando dentro ai tuoi meccanismi, dentro ai tuoi cosiddetti bisogni, tu impari a lasciarli andare e impari ad osservare, ad ascoltare e, da quell'ascolto e da quell'osservazione, pian piano può sorgere la scoperta dell'altro.

Lì sono veramente occhi nuovi, tu scopri l'altro, come altro, come mai veramente avresti pensato che esistesse. La scoperta dell'altro avviene quando c'è la dimenticanza di sé, quando tu non hai più bisogno, quando non sei più colei che deve essere soccorsa o che deve soccorrere; quando tu riconsegna l'altro a se stesso e hai riconsegnato te stessa a te.

A quel punto l'altro può sorgere, l'altro inteso come la realtà, quella realtà che non ti chiede un parere, un giudizio, che non ti chiede assolutamente niente; quella realtà di fronte alla quale tu sei invitato a sparire e di fronte alla quale sparisce senza nessun rimpianto. Ad un certo punto l'altro appare ai tuoi occhi come ciò che è, l'altro; non come ciò che è per te, come ciò che è in sé, come vita che si mostra e si rappresenta, allo stesso modo di come si rappresentano quel muro, questa luce, quella lucertola là fuori; allo stesso modo di come si rappresentano miliardi di persone che abitano questo pianeta.

Si manifesta per quel che è e tu sei lì, davanti, non sei più necessario e l'altro non ti è più necessario.

A quel punto muore quel rapporto che noi abbiamo qualificato come basato sull'affetto, e che era sostanziato dal fatto che comunque i due si appartenevano, in qualche modo; era ancora qualificato da un bisogno dell'una e dell'altro, da un disporsi reciproco in una relazione privilegiata.

Quando sorge veramente lo sguardo sulla realtà dell'altro, come realtà contemplata, l'altro è qualcuno che non ti appartiene più, e tu sei qualcuno che non gli appartiene più: l'altro è quel che è, è se stesso.

Lì, soltanto lì, dentro a quella realtà contemplata, muore l'innamoramento se mai c'è stato, muore l'affetto, se mai c'è stato, e sorge l'amore, che non ha niente a che fare né con l'innamoramento, né con l'affetto.

E non ha niente a che fare con l'amare qualcuno.

Lì sorge l'amore che porta con sé tutta la crisi del concetto d'amore, perché lì sorge quell'intima comprensione di come stanno le cose, del mistero della vita che ti si presenta attraverso l'altro.

Il mistero di una vita che tu non puoi possedere, che è intrattenibile tra le tue mani, che è inqualificabile dalla tua mente.

Sorge nella scomparsa di ogni pretesa, di ogni bisogno, di ogni necessità, di ogni protagonismo; sorge l'evidenza che la realtà è quel che è e porta con sé la nostra irrilevanza: diventiamo non più necessari.

Qui siamo dentro ad una dimensione contemplativa del rapporto e dell'esistere dove tutto è e nulla diviene, nulla è separato e tutto si riconduce ad una unità, tutto viene percepito e vissuto come unità e il rapporto non è più un confine, diventa porta aperta sull'esistenza.

Qui, nel momento in cui io non sono più protagonista, in cui c'è solo l'emergere della realtà, sorge la relazione d'amore che non poggia sul bisogno ma sul vento della vita che ora mi porta incontro a te e mi fa dire: "Posso essere in qualche modo utile?"

Senza intenzione, non sei tu che ti rendi utile, non sei tu che entri nell'esistenza dell'altro, non sei tu che decidi di portare qualcosa nell'esistenza dell'altro, ma è la vita che ti porta ora qua, ora là; è la vita che ti accompagna, ti guida, ti sostiene nell'incontro con l'altro.

Ma la vita non ha interesse per uno e non interesse per un altro; la vita guarda con gli stessi occhi tutte le creature, animate e non animate; la vita non ama qualcuno in particolare, la vita è l'amore che si esprime.

Quindi parlare di amore in termini personali è quantomeno improprio: l'amore è impersonale, l'amore non è un sentimento, l'amore non è un'emozione, l'amore è una condizione d'esistenza.

L'amore c'è solo quando la persona scompare alla propria attenzione e si afferma secondo la volontà della vita; l'amore non ha nulla a che fare con il principio di individualità se non perché lo genera nel gioco della vita. Tutt'al più l'amore usa il principio di individualità per il suo scopo.

Concludendo noi possiamo dire che quasi mai l'essere umano conosce l'amore, se non in alcuni momenti, in una particolare



dimenticanza di sé o alla fine del suo processo esistenziale. Noi abbiamo sempre detto, didatticamente, che la vita è un transito da ego ad amore, dove ego è tutto il processo in cui dichiaro il mio nome e amore è la dimenticanza e il superamento di questo.

Noi oggi abbiamo visto i passaggi da innamoramento ad affetto, che sono passaggi dell'ego, e poi abbiamo visto il superamento della concezione corrente di amore con il sorgere di quell'esperienza in cui altro si afferma indipendente dalla persona, come qualcosa che gli è fiorito dentro, come dono che gli è sbocciato dall'intimo, come possibilità cresciuta sulla dimenticanza di sé.

L'amore che porta con sé la scomparsa del protagonista; abbiamo visto come la generazione del molteplice e del processo di individuazione, si completa nella scomparsa nella totalità e come la totalità contenga in sé tutto il principio della rappresentazione.

G: Questo stato dell'essere che tu chiami amore non selettivo, non esclusivo, un amore per il tutto, si sente?

R: Un amore per il tutto, vedi, l'inghippo è quello; un amore per il tutto, non è in questi termini l'esperienza; non è che tu diventi l'amante del tutto, colei che ama il tutto. Tu sparisce come protagonista dell'amore, non è più un qualcosa che ti riguarda, non c'è cosa che ti riguardi meno dell'amore, perché l'amore non dipende da te.

L'amore non è un qualcosa che generi tu, è un qualcosa che ti attraversa (noi faremo una seduta su che cosa significa essere attraversati). Tu non c'entri niente, non è merito tuo in alcun modo, non è una cosa tua, non è faccenda tua: l'amore chiede, implica, impone, che tu ti tolga dai piedi. Un'espressione come "io amo" è paradossale; posso dire "io provo affetto", questo sì, ma nella nostra visione non posso dire "io amo": l'uno nega l'altro.

Se ci sono io non c'è l'amore e se c'è l'amore non ci sono io.

Quando c'è l'amore, l'amore è se stesso, non ha bisogno di essere un qualcosa che viene recitato da qualcuno, sentito, provato da qualcuno; l'amore è l'intima esperienza che tutto è unità teneramente avvolta in un ordine ineffabile o, se preferisci, in un disordine ineffabile, nel grande boh!; di tutto questo nulla sappiamo e ciò che è sperimentato non trova parole né concetti per essere espresso.

L'esperienza germoglia avvolta nel silenzio dell'inesprimibile.

G: Quindi poche persone al mondo potrebbero proferire la parola "io amo".

R: In quest'ottica, chi la proferisce temo non abbia compreso; uno che dice: "Io amo tutto quanto", non ama proprio nessuno, tutt'al più può dire che prova affetto, usa il termine amore in sostituzione del termine affetto, allora ci sta: "Io provo affetto per qualcuno, per il genere umano, per il Divino".

Ma qualcuno che è andato oltre queste categorie, verso un'esperienza più vasta, non dice né "io amo", né dice "io sono pervaso dall'amore di Dio". Io sono pervaso da qualcosa? Ma che significa? Quando quella cosa pervade, anche se si manifesta, in alcuni casi, come percezione particolare – tu chiedevi se si sente, certo, in alcuni casi assume una "colorazione" particolare e inequivocabile – anche in quel caso, non ti riguarda perché tu non ci sei; tu puoi semplicemente affermare che la realtà in quel momento si manifesta con quella connotazione ma è aldilà del tuo essere te, del gioco dell'identità; lo trascende e lo manda in corto circuito.

Non ti riguarda, perché finché ti riguarda non possiamo parlare d'amore, possiamo parlare di un qualcosa che sorge e che è determinato in varia misura da te e che in qualche modo ti è attribuibile.

Quando parliamo d'amore noi parliamo di ciò che è e che manifesta se stesso, e che ora percepisci in un modo, ad esempio come infinita compassione, altre volte come infinita tenerezza, altre ancora come infinita comprensione,

compenetrazione della realtà; ma non t'appartiene, non puoi fare fagottino e dire : "Guarda cos'ho, hai visto?"

Non ti riguarda, non ti interessa, non ti importa, l'attimo dopo non c'è più e non c'è nessun funerale. Non ti riguarda, allora tu dirai: "Ma come è possibile, gli stati più eccelsi e non ti riguardano?" No, non ti riguardano perché se ti riguardassero saresti nei guai.

G: Non ti riguardano nel senso che ti vengono donati.

R: Ti vengono donati, ma non c'è nessun interesse al fatto che ti vengono donati; l'interesse permane finché, in qualche modo, tu metti qualcosa nella gluppa<sup>16</sup>, ma quando nella gluppa non metti più niente, non ti interessa che ad un certo punto sia stata squassante quella compassione che hai provato; è venuta, è andata, non ti riguarda. Prendi atto, registri che è accaduto, non dici: "Oh, che cosa mi è accaduto!" prendi semplicemente atto. Prendi atto perché come osservatore non ci sei più, come protagonista non ci sei più; tutto questo che accade non puoi più ricondurlo a te, non funziona più così la realtà.

Un tempo tutta la realtà che accadeva veniva ricondotta a te, tutta la realtà era tua, ma quando poi il gorgo ti risucchia dentro, fin nel vortice interno, c'è solo la realtà e tu non puoi più dire questa realtà è mia, e non puoi più dire: "Che gioia che mi è accaduto questo o quello", oppure "la voglio ancora"; accadono a volte di quelle esperienze e uno cerca di riviverle, ma accadono come dono, non puoi pilotarle e se non accade niente, niente è, non ti riguarda.

E' in un'altra fase, precedente, che uno dice: "Ho vissuto queste cose così belle, poi adesso sono tre mesi che non accade più niente", allora va a bussare a tutte le porte per poter rivivere quella cosa perché è ancora nei bisogni della mente; ma ad un certo punto quell'atteggiamento rispetto alle esperienze, quell'aspettarle, quel sentirne la mancanza scompare, e che cosa accade?

---

<sup>16</sup> Espressione dialettale che sta per fagotto

Accade che oggi sorge il sole, domani c'è pioggia, o vento, o neve, o la bonaccia dei giorni di scirocco in cui tutto è fermo, tutto è bruciato; non ha nessuna importanza, non ti importa, non ti riguarda.

E' la vita che si manifesta ed è uno spettacolo, ma non hai gli occhi sgranati quando dici "è uno spettacolo", perché è proprio uno spettacolo sia quando c'è lo scirocco che quando c'è la bora, o quel venticello tiepido, è sempre uno spettacolo. Non parlo degli occhi sgranati di uno spettatore: parlo della presa d'atto non di un qualcuno che si meraviglia, parlo dello splendore che si manifesta a se stesso, parlo dell'essere che si manifesta a se stesso, parlo di questa pienezza d'essere ma non della mia, della pienezza d'essere che si manifesta in quanto tale.

Non c'è uno stupore attribuito al soggetto, né una meraviglia attribuita a qualcuno, né la compassione di un soggetto che la prova, c'è la compassione che manifesta se stessa, lo stupore che dichiara se stesso.

Non ci si esprime più in termini personali, si tende ad usare un linguaggio neutrale; non diciamo: "Sono stupito", ma: "C'è stupore". Non diciamo: "Provo compassione", ma: "C'è compassione".

A questo punto possiamo azzardarci, e sottolineo questo azzardarci perché quando proferiamo questa parola c'è sempre la mente che viene dietro con il suo sferragliare, però possiamo azzardarci ad usare la parola amore, tuttavia se la potessimo cancellare dal vocabolario sarebbe molto meglio, lasciandola a coloro che osano pronunciarla sapendo quello che evocano.

G: Però come possiamo vivere senza aggiunte, guardando in modo così crudo la realtà?

R: Tutto questo aggiungere, qualificare, edulcorare fa parte di quello che l'uomo vive, fa parte della rappresentazione, così è; l'uomo si racconta favolette sulla sua capacità di amare, va bene, perché togliergli questa possibilità, questo è lo spettacolo

immane, per alcuni versi dolcissimo, per altri terribile, della rappresentazione umana, va bene così.

Il problema qual è? Finché tu sei dentro a quella rappresentazione ovviamente declini e vedi la realtà con i linguaggi, le immagini, i concetti comuni, ma quando cominci ad andare oltre i modelli di pensiero comuni e questi sono entrati in crisi, ti sorge quest'altra visione, ma ciò che sorge non è antitetico al vecchio, non è la realtà rispetto alla non realtà; tutto è realtà, tutto è quel che è, non c'è l'amore e il non amore, non è così che funziona.

Ora al tuo sguardo si apre una certa comprensione, ora un'altra comprensione, ma tutte le comprensioni sono interpretazione e tutte le interpretazioni sono corpo dell'Uno. E tutto è manifestazione nell'Uno. C'è qualcosa di sbagliato in questo? Non c'è niente di sbagliato, quindi va bene l'innamoramento, va bene l'affetto, va bene quell'uso del termine amore, va bene ciò che accade. Cosa significa va bene? Significa che è quel che è, se io non ci metto più sopra l'etichetta del mio giudizio è semplicemente quel che è.

Quello di cui sto parlando adesso è un'esperienza, una visione, una interpretazione che deriva dalla scomparsa della propria centralità di individui, ma non sto dicendo che questo è meglio della persona che si veste e si agghinda e si mostra e si interpreta come colui che ama, non sto dicendo che è meglio, sto dicendo che sono due modalità di esprimersi della realtà ed entrambe cantano l'unità, perché tutto manifesta l'unità.

L'escremento manifesta l'unità, la cellula neuronale manifesta l'unità; solo nella mente degli uomini c'è la frammentazione, solo nella rappresentazione c'è frammentazione, di per sé tutto è Uno. L'unità non puoi stabilire i gradi in cui si manifesta, i gradi derivano da un sistema gerarchico; io so bene che esistono diversi livelli vibratorii, che la materia vibra ad un livello, l'atomo ad un altro, la particella fondamentale ad un altro ancora; lo so che il corpo eterico vibra ad un livello, quello

astrale ad un altro e via dicendo, ma questo che significa? Semplicemente che l'Uno, nel mostrare la sua natura come rappresentazione, è molteplice, niente altro. Ma non toglie nulla all'unità dell'Uno il fatto che si manifesti come cangiante, non significa che sia molteplice, significa che viene percepito in una manifestazione cangiante, ma il come viene percepito non esaurisce il come è.

## 12 | CHI OPERA IL CAMBIAMENTO

R: Chi opera il cambiamento nella persona?

G: L'altra volta hai detto l'altro e poi anche l'oltre.

R: E chi è l'oltre?

G: Il grande Boh! Non lo so, la vita. A volte ho l'impressione che la vita ci conosca molto meglio di quanto noi ci conosciamo.

R: Nel sentire comune il cambiamento da chi è operato? Direi dalla persona, che afferma: "Io sono l'artefice del mio cambiamento". Noi diciamo che non è così, non è la persona l'artefice del cambiamento ma essa è dentro un processo di cui soltanto una parte le compete: ciò che la modella la trascende ampiamente e il cambiamento la riguarda soltanto in parte.

E' grave questa cosa se ci rifletti; se togli alla persona la prerogativa di affermare: "Io sono l'artefice del mio cambiamento, sono l'artefice della mia vita", la persona ti dirà: "Allora che senso ha tutto questo? Allora sono artefice di niente, sono in balia di un imponderabile che mi sbatte di qua e di là, di cui non capisco il senso"; questa pretesa ha un senso perché l'uomo parte dal presupposto che gode di libero arbitrio ma noi sappiamo che in realtà il libero arbitrio è limitato e relativo al sentire di coscienza; ma non è quello di cui oggi discuteremo perché non ci occupiamo di questo e non è rilevante per il nostro lavoro.

Se tu ci fai caso noi non insistiamo mai sul devi cambiare, devi modificarti, devi trasformarti; guarda che questa è una differenza abbastanza sostanziale rispetto ad altri approcci che invece insistono tantissimo sul cambiare; noi diciamo che un cambiamento, una trasformazione avvengono, diciamo ad esempio che avviene una sofisticazione della mente, una sua trasformazione, ma non pressiamo mai la persona a cambiare perché sappiamo che non è l'artefice del cambiamento: questo

è un qualcosa che vive, che le accade, ma di cui è protagonista soltanto in parte. Attenzione, perché se tu nella via interiore togli il fatto che sei la protagonista del tuo cambiamento allora, effettivamente, quello che ti rimane da fare è di affidarti, affidarti e affidarti. Però andiamo per gradi.

In che misura noi siamo coinvolti nel cambiamento di noi stessi? Nella misura in cui siamo consapevoli dei processi della nostra mente, ci vediamo nell'accadere, nel rapportarci con l'altro, con la vita. Il vedersi, il dubitare, l'essere stanchi, il disconnettere è certamente opera nostra.

Noi vediamo, siamo gli artefici del vedere o del non vedere, siamo gli artefici del dubitare o del non dubitare, siamo anche gli artefici di una stanchezza che ci sorge dentro per certe modalità nostre che ci hanno sfinito; siamo anche coloro che ad un certo punto dicono basta a questo aderire a quel pensiero, a quell'emozione, a quell'azione: "Voglio lasciare andare e torno alla vita che accade in questo preciso istante"; il disconnettere è ancora un qualcosa che operiamo noi.

Ma tutto questo significa, semplicemente, creare le condizioni per il cambiamento, non significa operare il cambiamento; significa che mi dispongo a che qualcosa accada: in virtù del fatto che mi vedo, che dubito, che non mi identifico con i processi che stanno accadendo, mi rendo disponibile affinché una trasformazione accada.

Per comprendere quello che accade, dal mio punto di vista, bisogna tornare all'esempio del gorgo, ti ricordi? Il gorgo è una forza che ha diversi livelli di concentrazione e di attività: al suo margine la forza centripeta è blanda, più ci si avvicina al centro del vortice più questa è forte; è una metafora per dire come la persona viene risucchiata, che sia consapevole o no, tutti tornano all'Uno e in questo ritorno fanno anche, necessariamente, l'esperienza del diventare consapevoli, del cambiamento e della trasformazione in atto; tutti, individuati



fortemente o meno, all'inizio del loro percorso o alla fine, tutti tornano all'Uno, tutta l'acqua va al mare.

Questo viaggio di ritorno l'uomo lo vive come cambiamento: una successione interminabile di stati di coscienza, dal più limitato al più vasto, che danno luogo ai comportamenti e alle manifestazioni più varie e che alla fine conducono alla scomparsa del soggetto che cambia. Tutti i cambiamenti conducono alla fine del cambiamento perché scompare il protagonista del cambiamento stesso.

Questa è la sostanza: che ti dia da fare o non ti dia da fare, che ti sbatta, che tu faccia capriole, che tu corra o che ti seppellisca, tutto ti riconduce alla consapevolezza di essere Uno. Tutto ti cambia e ti risucchia nel gorgo.

G: Questo lo capisco bene, lo vedo anche all'opera in tanti esempi di persone.

R: Di conseguenza potremmo anche dire che la via interiore, tutto sommato, non ha alcun senso, perché comunque l'acqua va al mare. Se tutto va al mare, se tutto viene risucchiato, se tutto viene attivato da questo vortice, io non so quale sia il senso della via interiore, della via spirituale, proprio non lo so; possiamo dire che è un acceleratore, che accelera il processo dell'essere risucchiato dal gorgo? Non saprei, forse, ma ho molte perplessità. Diciamo semplicemente che ad alcune persone, ad un certo punto si presenta la necessità, una necessità senza scampo, di dedicarsi essenzialmente alla via interiore.

Ma queste persone che si dedicano alla via a tempo pieno, a tempo parziale, con la totale dedizione o con una dedizione parziale, non è che siano migliori di coloro che invece vivono di altro, con altre priorità. Questo è importante da afferrare: una persona della via interiore che ha un pochino aperto gli occhi sa di non essere affatto speciale e sa anche che non ha nessun merito per essere finita nella via interiore; probabilmente stava

male, non era contenta, era insoddisfatta ed è stata attratta da questa possibilità.

Noi potremmo dire che c'è una successione di stati dove all'inizio collochiamo il gozzovigliante o la persona vincolata alle sue pulsioni, e alla fine c'è invece l'asceta, il mistico, il monaco, l'evoluto, ma è una visione nostra basata su una successione, impregnati come siamo di divenire.

La realtà ci smentisce e ci dimostra che a volte esistono delle figure che sfuggono a qualunque catalogazione, che non hanno percorso alcuna via interiore, che a volte non sanno nemmeno di stare vivendo la piena realizzazione delle loro esistenze scomparendo nella loro individualità.

Noi non parleremo dell'illuminazione perché, nei termini in cui normalmente viene interpretata, non ci interessa: se vuoi, in altri termini invece non parliamo che di quello, di quel processo che conduce da mente a non mente, della scomparsa della mente e dell'ego.

Nella storia dell'uomo si parla frequentemente di figure che di colpo si sono aperte alla via, hanno visto sbocciare nel loro intimo la libertà, se ne parla in tutte le tradizioni e uno può dire: "Dietro c'erano anni di ricerca, di pratica, di monastero magari." Non necessariamente.

Se comunque l'acqua va al mare, io non so qual sia il senso ma so che la persona ad un certo punto della vita, per le ragioni più varie, si trova a confrontarsi con le domande di fondo e osservo che questo interrogarsi produce una consapevolezza nuova e genera comportamenti ispirati da intenzioni meno condizionate dai bisogni individuali; a me sembra di comprendere che tutto questo sia intrinseco al processo, sia nella natura ultima del gorgo, quindi della vita.

Quella persona si trova dentro a un processo che produce modificazioni nel suo comportamento, nel suo sentire, nel suo pensare, nel suo agire; quella persona osserva la sua trasformazione, osserva la sofisticazione della sua mente, vede

anche il presentarsi di esperienze particolari; vede l'acuirsi della sensibilità, dell'attenzione, vede l'aprirsi di un mondo che è il mondo dell'adesso, del presente; ma tra questo e l'evento della libertà definitiva non c'è relazione stretta.

L'evento della libertà definitiva non è frutto di questo processo trasformativo, la libertà è un dono, è un qualcosa che giunge e non accade perché io sono stato bravo, buono, perché mi sono seduto di fronte a un muro per quarant'anni. C'è una ragione che noi non conosciamo per cui coglie quello piuttosto che quell'altro, non sappiamo il perché, possiamo solo prenderne atto<sup>17</sup>.

Noi vediamo l'apparire di uno stato ma non abbiamo la minima idea né di chi siamo noi nel sentire profondo, né di chi è l'altro; vediamo la scorza della realtà ma chi siamo oltre quell'apparire? Alla luce del fatto che la libertà è un dono e non è una conquista, tu comprendi che la via interiore non ha un senso particolare, è un'esigenza della mente di spiegarsi le cose, di stare nelle cose, di giustificare le cose e l'esistenza, è un processo di consapevolezza, ma è determinante?

Direi che la mente nel suo cosiddetto processo evolutivo, da strumento rozzo diviene altro, aumenta i suoi contenuti e la loro elaborazione, diventa strumento sempre più raffinato, sofisticato, fino a rendere se stessa qualcosa di etereo, quasi trasparente, qualcosa di poco strutturante la realtà: la mente produce, nella sua sofisticazione anche una sua rarefazione, un suo assottigliarsi. Noi potremmo dire che la mente si manifesta su tanti livelli vibratorii dai più grossolani ai più sottili, nell'esoterismo mi sembra che si parli di sette sottopiani del piano mentale..

---

<sup>17</sup> Qui interessa soprattutto sottolineare la dimensione del dono, uno dei tasselli fondamentali del Sentiero contemplativo. Per una analisi completa dei processi di trasformazione, del ruolo della coscienza, della relazione coscienza/ego, l'autore rimanda alla visione, che condivide, contenuta negli insegnamenti del Cerchio Firenze 77 e del Cerchio Ifior.

E' un organismo complesso, però la sostanza del passaggio da mente a non mente, da mente ad assenza di mente, il divenire da una vita condizionata ad una vita senza condizionamento, non è opera della persona, ovvero della mente stessa. Non è conquista mia, è qualcosa che ad un certo punto, senza sapere perché, mi giunge come dono totalmente inaspettato e immeritato.

G: Gratuito.

R: Sì gratuito, questa è la parola, gratuito. Ripeto: non sta scritto da nessuna parte che venga a me perché sono stato un discepolo devoto piuttosto che a pinco pallo che ha vissuto come gli pareva; noi non sappiamo niente di quello che è il sentire profondo di una persona, aldilà di come appare. Nei vangeli trovi il Cristo che dice che il Padre fa piovere sui giusti e sugli ingiusti e la dice lunga questa frase. Che ne sappiamo noi di qual è il criterio secondo cui il "Padre" distribuisce i suoi doni. Chi sono i giusti e gli ingiusti aldilà di quel che appare alla ristretta comprensione umana?

Questa affermazione è importante perché alcune volte le persone della via si credono particolari, fino al punto di costituirsi, alcune, in "caste", o di ritrovarsi in pratiche particolari che giustificano dicendo: "Queste sono le cose più alte che un essere umano possa fare."

Ora, intendimi bene, sono d'accordo che queste sono tra le cose più alte che un uomo possa fare, ma non significa che le cose più basse che un uomo fa siano meno sacre delle cose più alte; permettimi la provocazione, ma questo non significa che picchiare il proprio vicino perché ha buttato la ramaglia nel tuo giardino, sia, in una ipotetica scala, ad un livello inferiore rispetto al fare quattordici ore al giorno di meditazione col proprio maestro.

G: Qui faccio fatica a comprendere. Tutto è quel che è, ho capito, però a mandarlo giù questo rospo.

R: Non puoi comprendere con la mente, questa comprensione ti si dischiude nell'intimo. Con questo paradosso voglio dirti che il modo di operare della vita è diverso da come l'uomo se lo immagina; se vuoi comprendere basandoti sui tuoi strumenti puoi solo arrivare alla conclusione che questo modo di vedere è follia pura. Questa comprensione ti sorge e non è opera tua.

G: E invece io pensavo dipendesse da noi, ne ero convinta.

R: Tu guarda quanta gente ha dedicato tutta l'esistenza alla via interiore, ha vissuto delle modificazioni, delle trasformazioni, ma quell'evento determinante che gli ha aperto le porte della non connotazione non è giunto, il passaggio definitivo non è mai accaduto e loro sono rimasti lì, col sacco vuoto.

G: Ci sono tante storie di discepoli del Buddha che raccontano che quando muore il suo più fedele servitore è disperato e piange e allora gli chiedono: "Perché piangi, lui era felice quando è morto!" E lui dice: "Non piango per lui che so che si è realizzato, piango per me che ho vissuto per trent'anni vicino a lui e non mi sono risvegliato".

R: Tu vedi come noi siamo impregnati nel divenire, da assassino diventiamo santo..

G: E' questo che ci rovina, questa idea che ci insegna la filosofia occidentale secondo cui dalla potenza dobbiamo diventare atto, questo vuol dire che c'è comunque una dialettica binaria in cui tu sei qualcosa che comunque deve fiorire, sbocciare; non sei già perfetto come sei, non sei già maturo. A livello di programma profondo siamo così, sai già che non vai bene in quel modo lì.

R: Insisto: l'assassino e il santo sono quel che sono e non è detto che il Divino faccia piovere sul santo invece che sull'assassino.

G: E certo, perché magari l'assassino attraverso il suo gesto ha più probabilità di risveglio di una persona cosiddetta normale.

R: Guarda un po', hai usato il termine risveglio, che è la sostanza del divenire: c'è qualcuno che è addormentato, c'è

qualcuno che deve risvegliarsi, lo vedi? Finiamo sempre lì. Finiamo sempre nel divenire.

Ti ho teso una trappola con questa questione del santo e dell'assassino, per dire che la realtà non c'entra niente con l'assassino e col santo, mi interessa trasmetterti in modo vivido che la realtà è quel che è e anche se appare come divenire, va compresa in un altro modo, più vasto.

Voglio provocarti ancora: essere umani significa essere nel divenire e quindi è naturale che una persona dica: "Io divengo fino ad un determinato livello di evoluzione, di rettitudine morale, di intenzione e poi, percorsi tutti gli stati dell'identità, passo alla condizione successiva che è il vivere alla luce del sentire di coscienza"; e se non fosse così?

G: Tanti libri lo dicono, ci sono anche le illustrazioni..

R: E dopo il piano akasico tu passi al buddico, all'atmico, siamo sicuri? Questa è la visione comune, va bene così, ma a me non basta assolutamente e non spiega l'azione dell'imponderabile.

G: Ma è anche alimentata da tanti maestri..

R: Non lo metto in dubbio, la condivido e la sottoscrivo ma non mi interessa: non è questo il centro della questione. Dal mio punto di vista, secondo quel che riesco a comprendere, piove dove vuole Lui, piove quando vuole Lui, come vuole Lui. La persona si risveglia, o la persona viene risvegliata? Viene risvegliata, allora c'entra solo in parte la persona; ad un certo punto le si schiude davanti la realtà per quel che è nella sua neutralità e non riesce, non può giudicarla. Tutta la capacità che aveva di sezionare, etichettare, riporre, le viene meno e ciò che le si presenta non può essere qualificato: questo è uno degli aspetti salienti del cosiddetto risveglio.

Noi diciamo che all'inizio la persona dorme, non è consapevole, poi diventa consapevole, poi sempre più sofisticata, trasparente, elevata, evoluta: dal punto di osservazione che ti sto proponendo sono tutte affermazioni di dubbio senso; se tu sviluppi uno sguardo contemplativo, la

realtà è quel che è, non è né evoluta, né arretrata, non è né alta, né bassa, né nobile né immorale; la realtà è quel che è.

Questi discorsi sulla realtà che diviene da un certo punto di vista ti conducono a non vedere la realtà; se tu osservi con lo sguardo contemplativo non c'è nulla da aggiungere: tu prova a lasciar sorgere, a lasciar germogliare dentro di te quell'atteggiamento, ti accorgerai che di fronte allo stupido o all'intelligente, al crudele o al generoso, di fronte allo sbranarsi degli animali o all'accarezzarsi degli amanti, non puoi altro che dire: "Questa è la realtà, ogni aspetto è la realtà".

Allora qui conta veramente da che punto di vista si guarda la realtà: se la guardi con gli occhi della mente, la realtà diviene e tutto è frutto del divenire e tutto è conquista, e di tutto siamo noi gli artefici, ma se la guardi con gli occhi della non mente tutto è quel che è e nulla diviene, e tutto è perfetto così com'è e il resto è un vano parlare.

Quando noi diciamo che la libertà è già lì, che nessuno deve essere risvegliato ma che tutto è quel che è, tutto è risvegliato in sé, tutto è natura di Buddha in sé, tutto è la Buddità in sé, tutto è il Cristo in sé, affermando questo semplicemente prendiamo atto, ci arrendiamo alla realtà.

Tutto mostra inequivocabilmente che è manifestazione, rappresentazione, e pur mostrandosi nella sua singolarità e nel suo divenire, non è frammento ma è unità che appare frammentata.

E' realtà sia il divenire che il non divenire, sia il frammento che l'insieme; è realtà affermare che non c'è nessuna trasformazione da realizzare, come l'affermare che tutto è trasformazione.

La nostra comprensione della realtà semplicemente muta: ciò che ieri vedevamo come divenire oggi, dopo essere stati lavorati dal tarlo della vita, ci appare come essere che non diviene.

*Ma era la realtà ieri ed è la realtà oggi.*

*Non c'è un modo giusto di essere della realtà.*

*Non c'è nessun tarlo che ci lavora e ci trasforma.*

*Non siamo mai stati nell'illusione perché tutto è natura dell'Assoluto in atto.*

*Non c'è nessuna illuminazione perché tutto è natura dell'Assoluto in atto.*

*Non c'è nessun inevitato, né alcun evoluto e non c'è alcuna evoluzione.*

*Allora che senso ha tutto questo?*

*Nessuno, semplicemente accade.*

Tu mi chiederai: “Ma come fa a sorgere lo sguardo contemplativo?”

G: E' una operazione che si può fare mentalmente, con la volontà?

R: E' chiaro che lo sguardo contemplativo lo coltivi disponendoti, ma è anche chiaro che quello sguardo “sorge” e non dipende da te quando sorge. Ti disponi con la tua pratica, con la tua vita, con le tue scelte, con la conoscenza di te e dei tuoi meccanismi mentali; ti disponi abbandonando, lasciando, non identificandoti, dubitando, ma l'atto contemplativo non dipende da te, sorge.

L'atto contemplativo è la libertà che si afferma, è l'essere ricondotti alla realtà ultima, alla realtà delle cose, a ciò che è. Più sorge l'atto contemplativo, più crea spazio attorno a sé, è come se quel sorgere mal si conciliasse con tutta l'identificazione, l'attaccarsi alle emozioni, ai pensieri, alle azioni; quando sorge crea spazio e più sorge e più si fa largo.

Più ti avvicini a quel gorgo più l'atto contemplativo è presente nella tua vita: sorge, sorge, sorge senza che ti sforzi; stai camminando, parlando, ascoltando, stai facendo qualunque cosa e lui sorge. Ma è aldilà di te, aldilà della tua volontà, aldilà del tuo governo. Tu potresti desiderarlo, chiamarlo, pregarlo e non viene; non è sotto al tuo dominio. La realtà si mostra nella sua intima natura, nel suo essere ciò che è quando vuole, non quando tu lo pretendi.

Questo è determinante per una persona della via: atto contemplativo dopo atto contemplativo, questo sorgere che non dipende da te rende sempre più secondaria la tua



identificazione e più secondario il tuo esserci, il tuo sentirti, percepirti come individuo. Tu vieni condotta ad una marginalità, vieni messa da parte dall'affermarsi di questa visione, da questa comprensione e compenetrazione della realtà. Tu vieni marginalizzata e ciò che si afferma è la realtà: la realtà che si presenta.

Con il termine realtà intendo che anche un pensiero è realtà, anche un'emozione, così come un'azione, un elemento naturale; tutto è realtà e vissuto come contemplazione è realtà neutra, priva di un soggetto che la qualifica e se ne appropria.

Quello che una persona può fare quando è stanca di sé, dei propri meccanismi, della propria visione ed esperienza ristretta della vita, è il disporsi a che sorga un'altra esperienza della realtà: questo è in suo potere, ma non c'è nessuna certezza che sorga e non c'è nemmeno nessuna certezza che atto contemplativo dopo atto contemplativo, magari nell'arco della sua esistenza, tutto diventi contemplazione.

Non c'è nessuna certezza perché non dipende da lei; non quando sorge il singolo atto e non quando arriva quella esperienza dove tutta l'esistenza diventa quello stato: nelle mani non può stringere niente.

I nostri sforzi sono veramente relativi, ciò nonostante li compiamo: una via può insistere molto sullo sforzo o può insistere poco; può insistere molto sul contributo della volontà o può non enfatizzarlo. Se tu osservi, noi non diciamo che non serve uno sforzo o che non serve una applicazione della volontà, però non enfatizziamo questo aspetto perché se lo enfatizzassimo, in qualche modo aumenteremmo il senso di esserci e di essere protagonisti; porremmo in risalto il nostro ruolo, la nostra importanza nel cammino interiore, nel processo interiore.

Invece, attraverso questo approccio teso a relativizzare l'impegno, la volontà, il contributo personale, cosa facciamo? Enfatizziamo l'azione dell'imponderabile e ci alleniamo al

ridimensionamento del nostro protagonismo: più sorge l'atto contemplativo più io sono destinato a scomparire perché s'afferma quello sguardo altro, s'afferma ciò che contemplo, non io come contemplante.

Tu comprendi che una via dove viene sottolineata l'importanza della volontà, del ruolo, della determinazione, della ascesi, in qualche modo rafforza il senso del mio esserci, l'importanza di me; è una distorsione perché invece di essermi di aiuto nel dimenticarmi di me, pone l'accento sul mio ruolo. Allora non debbo mangiare carne, non debbo fare sesso, non debbo fare quello, non debbo fare quell'altro, e perbacco, quante cose non debbo fare! Ma non dovendo farle sono sempre lì a guardarmi l'ombelico!

Noi abbiamo un'altra visione: sappiamo che nella vita e nella via interiore possiamo andarci leggeri, senza tutto l'armamentario dei discepoli, senza voti, senza saio, senza il bastone e la ciotola, senza niente, perché tanto non dipende da noi.

Guarda che questa affermazione non ti toglie la responsabilità, te la conferisce in un modo completamente differente.

Questa visione ti porta nel mondo del dono, della gratuità e ti pone davanti alla tua difficoltà a fidarti, ad arrenderti, a mollare la presa sulla pretesa di governare la tua esistenza a prescindere dall'imponderabile.

Ti conduce oltre il protagonismo di te, ti porta nell'intimo cuore, nell'intimo pulsare della vita: guarda come un albero produce milioni e milioni di semi, guarda come la vita è generosa, guarda come è anche "sprecona"; guarda come nell'intimo cuore della vita c'è questa gratuità, c'è questo dare incondizionato.

Ma allora, fammi comprendere, di fronte a questo dare incondizionato noi ci mettiamo tutto il condizionamento della nostra volontà, della nostra disciplina e delle nostre regole? Ecco che cos'è che non va, la via interiore non è una

sommatoria di regole, di discipline, di precetti morali, e non è una condotta morale – né voglio sostenere che sia una costante trasgressione - è semplicemente una resa costante, continua, ripetuta e incondizionata alla vita che è lì e semina a piene mani.

Ma è lei che semina, non noi; non di rado abbiamo la pretesa conscia o inconscia di essere noi i seminatori, questo è limitato. Abbiamo la pretesa che da gesto consegua gesto, che da pensiero consegua pensiero, che da emozione consegua emozione; secondo me, da questo punto di vista, produciamo distorsioni. Produciamo anche persone forse molto “evolute”, ma non è questo il modo, non dal mio punto di vista; per altri è così, è la loro strada, posso solo inchinarmi.

Di certo, la via interiore non è una fabbrica di libertà e questa non è generata dalla via interiore: la via interiore è un’invenzione della mente, di un livello di mente estremamente sofisticato.

Quella spinta verso l’unità appartiene al mondo del duale (che, ricordo, mai va considerato come separato dall’Uno) che porta in sé il giudizio, l’aspettativa, e porta anche in sé la tendenza a superarli.

Ti ricordo che con il termine mente noi qualificiamo tutto quello stato coscienziale che non è caratterizzato dall’unità e dalla non differenziazione; altri usano diverse categorie concettuali per descrivere il mondo della manifestazione che noi non utilizziamo, non perché siano sbagliate, semplicemente non ci servono per i nostri fini didattici.

La via interiore è un’invenzione del differenziato; il termine stesso via dà l’idea di un qualcosa che si percorre e chi è nel divenire se non la mente? C’è un’altra realtà che non è nel divenire, è fuori dal tempo, è quel che è: la realtà è adesso e non è più, è adesso e non è più; o, da un altro punto di vista, la realtà è tutta presente simultaneamente, perfettamente immobile e diviene agli occhi del percettore, non per sua

natura. Ma qui non voglio entrare perché ci porterebbe lontani da quell'ambito di semplicità che ci siamo prefissati.

L'uomo vive due livelli di realtà: quella che diviene e quella che è. La prima gli compare con lo strutturarsi della mente: il bambino – che non ha la mente formata – quando non vede la mamma non sa che questa tornerà; quando non c'è, non esiste. Solo con l'esperienza, cioè con lo strutturarsi della mente, comprenderà che anche quando non c'è poi tornerà.

Più si struttura la mente, più l'uomo si identifica col divenire e con la realtà che questa determina. Dentro questa visione ed esperienza si forma la sua rappresentazione come individuo e, quando è tempo, ai suoi occhi si dischiude la possibilità di esperire un altro livello di realtà, quello che non diviene.

Non c'è una realtà giusta e una sbagliata, c'è una realtà per ogni fase del sentire dell'uomo.

Tornando al nostro argomento, ribadisco un concetto: non è una questione di sforzo ma semmai di disponibilità a giocare, a spendersi, a intrigarsi e a lasciarsi portare di qua e di là dalla vita. Più la vita ti tocca, più gioca con te, più ti modella: incontri quella o quell'altra situazione che ti scava e ti plasma, la tua mente comprende e si sofisticava e ti apri a nuovi passaggi, a nuove esperienze e a nuove danze e avanti così senza fine.

Tutto questo rimane comunque dentro il percorso del divenire; il passaggio oltre il divenire, verso l'essere ciò che è, ripeto, non è sotto il nostro governo: accade.

Allora che facciamo? Messa così che senso ha? Dimmi se non è interessante, spiazzante questo cambiamento di prospettiva dove nulla dipende più da noi: questa pretesa della persona della via interiore che crede di avere nelle sue mani la situazione; non sa di cosa parla. Non ha proprio capito, lei non ha niente nelle mani, è in totale balia dell'accadere.

G: E' questo che fa stare male, almeno me.

R: Sei lì e dici: "Mi sforzo, non mi sforzo", però ciò nonostante, ti riesce di andare fuori di qui e di fare la scellerata

o la scolarettina? Probabilmente non ti riesce, perché la tua mente si è già strutturata in un certo modo, si è già sofisticata, ha preso una forma nel tempo: a questo punto tu danzi con la vita entro un certo spettro che la vita stessa ti presenta e che tu hai ritenuto possibile per te in questo momento.

G: In questi giorni ho pensato che forse fanno bene i gaudenti..

R: Fanno quel che è nel loro modo. E' nel tuo modo? E' nel mio modo? Ma è il loro modo: se tu esci fuori dal fatto che ci può essere un modo migliore e uno peggiore, che c'è un modo più efficace e uno meno efficace, semplicemente riconosci che ogni essere umano ha la sua modalità, non puoi che arrenderti.

G: Ma se non capisci qual è la tua come fai? In questo momento mi sento molto disorientata; tu dici che fa parte del percorso ma la mia mente è in confusione totale: durante la giornata sono sbalottata tra la possibilità di aggrapparmi a qualcosa e quella parte di me che dice: "Ma cosa fai, non puoi più attaccarti a niente!" Gratta, gratta non c'è niente cui attaccarsi e questo è doloroso.

R: Guarda oggi cosa abbiamo tolto: l'idea che anche se sei sulle spine, se sei in difficoltà però, in qualche modo, stai percorrendo la via interiore e stai costruendo la tua libertà, sei l'artefice di qualcosa: abbiamo tolto anche questo.

Non sei nemmeno l'artefice della tua libertà, sei in balia di un grande punto interrogativo. Certo che questo è spiazzante, ma allora vedi l'assurdo? E' possibile una via interiore consolatoria? Una via che orienti le menti, le tenga salde, le consoli, le imbrigli?

Non è possibile; una via interiore, se non ti disorienta, non fa il suo lavoro.

Quello di confermarti è un compito di altri percorsi dell'umano legati alla crescita, alla strutturazione, al divenire individuo: un compito della pedagogia, della psicologia e, in parte, delle religioni.

La via interiore ti disorienta ma sta attenta, perché se ti disorienta e basta ti sradica e tu diventi una piuma trasportata dal vento; osserva come questi discorsi possono essere fatti solo quando l'umano è sufficientemente radicato altrimenti il vento lo porta dove vuole e ciò che ne deriva è solo danno.

Adesso comprendi che in una via interiore c'è un scendere verso il basso, verso le radici, c'è un ancorarsi, un acquisire un sano senso di sé e, mentre si crea questa percezione di sé, c'è anche lo sviluppo di questa visione che non ha maniglie, non ha puntelli, non ha stampelle; ma questo è possibile se tu non vieni scossa nelle fondamenta, se hai delle fondamenta, ma se non le hai?

Osserva come la via interiore ti rimanda sempre e sempre all'umano e a quanto nell'umano deve essere portato ancora a compimento.

G: Ma tu hai valutato il rischio nei miei confronti o no?

R: Ho valutato il fatto che noi saremmo andati dentro un percorso sempre più privo di riferimenti e di appigli, ma ho confidato anche sul fatto che tu devi imparare a lasciar andare, a non portarti addosso ciò che diciamo qui: ciò che viene detto si presenta, ti colpisce, ma non è cibo solo per la mente e quindi non lo devi trattare unicamente con la mente; se tu guardi soltanto ai concetti che vengono espressi questi ti destabilizzano, se invece guardi alla relazione che cresce tra te e me, questa non ti destabilizza, questa ti radica.

Allora tu, se sei presente, vivi abbandonandoti nella fiducia del rapporto e della relazione ed è in quella fiducia che sorge un rafforzarsi dell'immagine di te; da un lato l'umano viene confermato proprio nel rapporto, nello scambio, nell'interloquire, nelle forze che si generano in questa relazione; dall'altro la mente viene sceccherata, viene disorientata profondamente, ma questo disorientamento rientra con relativa facilità in virtù della stabilizzazione prodotta dalle conferme ricevute nell'esserci di entrambi.

Poi devi considerare che altro da te e da me sostiene questo processo che viviamo, che c'è una condivisione del sentire di coscienza e che è questa che guida i processi.

Perché non temo più di tanto il disorientamento della mente? Proprio perché c'è quella piattaforma rappresentata da un sentire condiviso che genera e sostiene quanto accade: il lavoro sulla mente e anche la sua provocazione fanno emergere il piano più profondo, la motivazione, l'intenzione.

Se non ci fosse stato un sentire condiviso saresti scappata da tempo.

R: Noi distinguiamo tra atto meditativo e atto contemplativo, è una distinzione didattica ma non è priva di senso: comprendiamo come atto meditativo il disporsi alla vita e come atto contemplativo l'esserne invasi; quindi, se vuoi, l'atto contemplativo lo consideriamo qualcosa che consegue l'atto meditativo e che può scaturire da esso. I prossimi incontri riguarderanno tutti l'atto contemplativo e i vari aspetti e dinamiche di esso; avremo modo di inoltrarci fino in fondo nell'esperienza dell'essere invasi dalla vita che, ad un certo punto, diventa l'unico elemento del presente e comporta la nostra scomparsa come identità separate.

Oggi affrontiamo tutto quello che da parte dell'uomo viene compiuto per disporsi all'avvento della vita.

L'atto meditativo è una disposizione interiore, è un disporsi della mente e di tutto l'essere rispetto alla realtà interiore o esteriore; rispetto alla realtà dei pensieri, delle emozioni, delle azioni; rispetto alla realtà dell'altro, qualunque sia l'altro con cui ci impattiamo.

Ciò che riguarda la meditazione non è una questione di tecnica e questa è la ragione per cui non abbiamo sviluppato nessuna tecnica particolare e non ci importa di svilupparne. Ci importa invece molto come la persona si dispone rispetto a ciò che accade nel suo intimo o fuori di esso.

*Tu segui l'inspiro e l'espriro nel frattempo..*

Durante la meditazione la persona osserva ciò che accade: osserva, ascolta, reagisce a tutto ciò che accade, che sia pensiero, emozione o sollecitazione dei sensi; il meditante non si sottrae, è lì, presente.

Nell'atto meditativo non seguiamo il processo mentale o il processo emotivo, l'attenzione è costantemente focalizzata su ogni aspetto che colpisce la mente, o che colpisce l'emozione, o



che colpisce la percezione; si osserva un pensiero e lo si lascia andare, si osserva un'emozione e la si lascia scomparire, si osserva una sensazione e la si lascia transitare; non si indugia nel pensare, né nel sentire, si lascia che ogni cosa sorga e ogni cosa scompaia.

Meditare è questo disporsi ad accogliere la vita nelle sue infinite manifestazioni e l'attimo dopo lasciarla andare; accoglierla e lasciarla andare, accoglierla e lasciarla andare.

E' non trattenere; è non aspettarsi niente; è non perseguire nessuno stato di coscienza particolare.

Meditare è stare lì, con l'attenzione posata su ogni evento che accade nel presente, vedendo il gioco della mente che costantemente vorrebbe portarti verso il passato o verso il futuro, vedendo quando vuole agganciare un pensiero o un'emozione e li vuole coltivare; meditare è disconnettere e tornare a ciò che accade.

Vedere, disconnettere, tornare; vedere, disconnettere, tornare.

La meditazione non è un processo, è la rottura di tutti i processi, è la disarticolazione di tutti i processi perché nella meditazione l'osservatore costantemente ritorna all'oggetto osservato, a ciò che accade nell'attimo presente e non lo connette con il prima e con il dopo.

L'essere nella sua totalità si manifesta nell'atto meditativo: nella sfera degli istinti, nella sfera delle emozioni, nella sfera del pensiero; tutto l'essere è coinvolto, tutto l'essere emerge.

Meditare non è coltivare una parte di sé, magari la parte buona, o la parte santa, o la parte spirituale; meditare è arrendersi a ciò che sorge dentro di sé e fuori di sé. E' arrendersi ad un impulso sessuale, è arrendersi al cane che abbaia fuori, è arrendersi al vicino che si addormenta e russa.

L'atteggiamento di chi medita è privo di scopo. La meditazione di per sé non ha scopo, non c'è una ragione, non c'è una finalità per cui la persona si siede o si distende un attimo, all'interno della propria giornata; non c'è una ragione precisa, c'è qualcosa

che la sospinge, che la conduce verso quel gesto essenziale. All'inizio si tende a meditare perché ci permette di centrarci, di ritrovarci, di ritornare. Col tempo, quando la meditazione è entrata a far parte della nostra routine, scompaiono anche queste piccole finalità: si medita perché è la nostra vita.

La persona si ferma, non ha importanza in che posizione, e comincia ad osservare se stessa e la vita, quello che sorge attimo dopo attimo ed evita di apporre etichetta, commento, giudizio.

Semplicemente osserva, e più osserva e non appone etichetta, più la realtà sorge nelle sue mille manifestazioni, è autorizzata a sorgere, le permettiamo di sorgere; allora la meditazione è veramente un grande momento di conoscenza di sé, perché ogni aspetto della propria mente e del proprio essere può emergere e lì, siccome non viene apposto giudizio, si impara a vedere fino in fondo.

La meditazione non è uno stato di astrazione trascendentale, è contatto con la realtà, è lasciarsi attraversare dalla realtà così come essa è, di qualunque natura sia, di qualunque portato morale sia; senza aggiungere niente, semplicemente osservando, prendendo atto, registrando come osservatore neutrale ciò che accade.

Meditare è il gesto del non muoversi di fronte alle bordate del proprio essere e della vita, è stare lì qualunque cosa sorga, qualunque fantasma si presenti, qualunque condizione i flussi di energia nel nostro essere producano; la meditazione porta con sé anche processi energetici particolari, ma certo noi non cerchiamo stati alterati di coscienza, ci limitiamo a registrare gli stati alterati quando si verificano.

Meditare è un disporre la mente, il cuore, il corpo, l'essere su tutti i piani, al presente che accade e lasciare che ci attraversi in tutte le sue forme: come sensazione, come emozione, come pensiero, come processo energetico e come comprensione.

Quando la persona si ferma e crea uno spazio nella sua giornata perché sente l'impellenza di quel gesto, entra in una economia di vita particolare; il gesto stesso del fermarsi è un relativizzare tutto ciò che ha fatto fino a quel momento, è un dire: "Ho fatto delle cose, ho vissuto intensamente, mi sono speso in questa giornata, adesso sento l'esigenza di fermarmi o mi viene semplicemente da fermarmi; a volte non sento nemmeno l'esigenza di fermarmi ma lo faccio lo stesso, con un atto di volontà". E' importante anche questo, perché no?

A volte la mente è così eccitata che non riesce a fermarsi, allora la fermiamo con un atto di volontà, diciamo no, adesso basta. Ci sediamo seguendo semplicemente l'inspiro e l'espиро, osservando magari dalla finestra quell'albero che sta là fuori, o quel raggio di luce, o semplicemente restando ad occhi chiusi; ognuno sceglie la forma che più gli è naturale.

*Stai qui, stai qui e comincia a lasciar andare tutto ciò che hai costituito in questa tua giornata, stai qui; inspiro dopo espиро impari a calarti in ciò che accade attimo dopo attimo, pensiero dopo pensiero, emozione dopo emozione; impari a lasciar andare ogni cosa che ti attraversa, ad osservare ciò che sorge e a lasciarlo scomparire; stai qui.*

Pian piano avviene un distendersi, un allentarsi dell'eccitazione della mente, il corpo diventa più presente, la realtà attorno a noi più vivida ed alcuni elementi che colpiscono i sensi è come se venissero amplificati.

Naturalmente la mente si affaccia in continuazione e in alcuni momenti riprende il sopravvento: allora scopri che sei andato dietro a un pensiero, o a un'emozione, o a una sensazione; sono sorti, non ha importanza, non c'è il modo giusto di fare meditazione, non c'è nemmeno l'atteggiamento giusto nella meditazione, c'è lo stare dentro ciò che accade attimo dopo attimo, in quel tempo che dedichi a te stessa, in cui ti osservi e ti vedi e basta.

Tutto fa parte del processo meditativo, il pensare e il lasciar morire il pensiero. Noi siamo costantemente dentro processi e

dinamiche, la meditazione è l'osservazione della realtà senza giudizio e quando ciò che accade non viene etichettato, immediatamente scompare.

Nasce e scompare, nasce e scompare, nasce e scompare, questa è la dinamica di fondo quando non c'è etichettatura e giudizio: tutto nasce e tutto scompare.

Perché mai dovremmo impedire a qualcosa di nascere, e chi siamo noi per impedire ad un pensiero o ad una emozione di nascere? Perché mai dovremmo impedire alla vita di cantare se stessa attraverso un pensiero, un'emozione o un sensazione, perché mai?

Noi osserviamo la vita che canta se stessa, questo è il meditare; osservare la vita che canta se stessa e non apporvi giudizio, ovvero scomparire di fronte alla vita che parla di sé.

Non è che la vita canti se stessa soltanto attraverso il canto dell'uccellino, o il volto di quella persona, o quella luce particolare; la vita canta se stessa anche attraverso i nostri pensieri, le nostre emozioni, i nostri turbamenti, le nostre ansie; tutto è vita.

Allora un'ansia sorge e un'ansia scompare; una preoccupazione sorge e una preoccupazione scompare; un sorriso sorge e un sorriso scompare.

Meditare è stare nella vita così come essa accade, senza volerla ricondurre a noi, ai nostri parametri, alle nostre visioni, alle nostre interpretazioni.

Meditare è un arrendersi: sono qui e mi arrendo. Migliaia di volte in un'ora il gesto dell'arrendersi: mi arrendo di fronte alla vita che sorge, non la giudico, non la critico, non mi aspetto, non voglio; sono colui che si arrende, che è disponibile ad arrendersi.

E' il gesto dell'arrendersi che prepara il sorgere dell'esperienza contemplativa: nell'atto meditativo coltivo questo lasciare che la vita sorga senza avere il bisogno, la necessità, di esprimere la

mia opinione su ciò che sorge ed entro in una accoglienza profonda caratterizzata dalla scomparsa del mio punto di vista.

Meditare è osservarsi, ascoltare, tacere, arrendersi.

Non c'è niente di più lontano da noi delle tecniche e della ricerca degli stati di coscienza alterati o particolari; non critico questo, dico che appartiene ad altri approcci che non ci riguardano.

Nella meditazione siamo interpellati dalla vita che ora si presenta in un modo, ora in un altro; ora come canto d'uccello, ora come campana che suona, ora come ansia che sorge: non ha importanza.

Il meditante è nudo di fronte alla vita; il meditante non lotta contro la mente, non combatte la sua battaglia privata contro il mostro tentacolare; il meditante vede la sua mente, l'accoglie, sorride e non l'asseconda.

Come è vero che sono lontane da noi le tecniche è anche vero che è lontano da noi questo combattere contro la mente, ritenuta il nemico. Nemico di chi? La mente è vita che si manifesta, il corpo è vita che si manifesta, il canto dell'uccello è vita che si manifesta: tutto osserviamo, tutto ascoltiamo, tutto lasciamo che accada, tutto dimentichiamo, tutto lasciamo andare, tutto lasciamo scomparire.

Lo sguardo del meditante è vasto sulla realtà: la osserva, la vede nel suo lievitare, nel suo manifestarsi, nel suo ribollire e non la segue; più questo atteggiamento viene coltivato, più l'osservatore scompare; più la mente viene contrastata, più l'osservatore si rafforza e permane e diventa il censore di se stesso.

Meditare è arrendersi alla vita che mai è come noi ce l'aspettiamo e mai ci manda quello stato e quella condizione che vorremmo; desidereremmo che la nostra mente tacesse e invece si affolla di pensieri; vorremmo che l'emozione si quietasse e invece è in perenne movimento. La mente dice: "Non sto meditando, mi sto eccitando", invece

quell'eccitazione è vita che si manifesta e che pulsa, ma noi la giudichiamo e consideriamo che l'eccitazione sia incompatibile con la meditazione, e invece ciò che è incompatibile è il giudizio che apponiamo sulla nostra eccitazione. L'eccitazione è quel che è, è vita che canta; il pensiero è quel che è, ma anche il giudizio è quel che è, anche il giudizio è natura della mente, anche il giudizio è realtà, realtà della natura profonda della mente che si manifesta.

Se tutto è perfetto così com'è, anche la mente nel suo manifestarsi e nel suo agganciarsi è perfetta così com'è, anche nel suo giudicare è perfetta così com'è.

Allora il problema non è se la mente è perfetta o non è perfetta, il problema è lasciare che ogni cosa nasca e ogni cosa scompaia, perché nel momento in cui seguiamo qualcosa di accaduto perdiamo di vista la realtà che di nuovo accade; la realtà è costantemente nuova e si presenta ora in questo modo, ora in quell'altro; in una frazione di secondo in un aspetto, in un'altra frazione in un altro aspetto; non ha nessuna importanza se in quel momento, su quell'aspetto, la mente appone un giudizio, l'attimo dopo siamo già sull'altro aspetto che la vita ci presenta: è scomparso l'aspetto precedente e con esso il giudizio che portava con sé.

Qui puoi comprendere l'intima natura del giudizio: non è tanto rilevante il singolo giudizio quanto il gesto del collegare i giudizi tra loro; il problema non è la singola perline in sé ma il fare delle perline una collana. Chiaramente, più si coltiva il singolo giudizio, più si svilupperà l'attitudine ad unire giudizio a giudizio.

Ciò che veramente è rilevante è l'atteggiamento interiore con cui viviamo tutto questo, è quel sorriso che ad un certo punto ci pervade osservando lo scorrere della nostra e altrui manifestazione.

Il problema non è se la mente canta se stessa e mette le sue etichette, il problema è come io mi relaziono con quelle

etichette, se dico: “Dio mio!, la mente sta mettendo etichette!”, o se invece sorrido sul suo mettere etichette allo stesso modo di come sorrido sul mio cane che si mette a pancia per aria e si offre per una carezza.

Sul cane sorrido, perché è nella sua natura quel gioco, e perché non doveri sorridere sulla mente che etichetta? E' nella sua natura quella modalità.

Quindi la meditazione non è altro che un grande sorriso sulla vita che attimo dopo attimo accade, ma per sorridere bisogna imparare a non prendersi troppo sul serio; non solo, per sorridere bisogna non essere dei forzati della meditazione, degli stacanovisti della meditazione o della via interiore, o della ricerca spirituale; per poter sorridere su ciò che la nostra mente e i nostri impulsi recitano direi che bisogna saper essere un pochino scanzonati.

Le persone quando iniziano il percorso interiore sono sempre fortemente motivate e a volte un po' rigide; poi, man mano che vanno avanti e vengono lavorate dalla routine, dai processi, dal percorso stesso, imparano ad alleggerire, a diventare più tolleranti; imparano a capire che c'è un prendere confidenza con tanti aspetti dell'essere e della vita e un diventare meno severi, meno arcigni, meno censori.

Da questo alleggerimento nascono poi un sorriso e un'accoglienza per sé, nasce un lasciar andare, nasce una tenerezza e, col tempo, una profonda compassione che è comprensione profonda dei processi e del sorriso sui processi; che è resa alla natura intima della vita e porta in sé come dono lo smettere di brontolare e di protestare. Della compassione parleremo in futuro, ma è veramente il frutto più grande che sorge lungo la via interiore.

“Come la persona si ferma nell'atto meditativo”, cosa significa questa frase, bisogna per forza fermarsi fisicamente? Non è che esista soltanto una meditazione statica, esiste anche una meditazione dinamica: se la meditazione è semplicemente

quell'ascoltare, quell'osservare, quell'accogliere senza giudizio e senza aspettativa ciò che accade, se è questo arrendersi, allora avviene sia stando fermi che camminando, muovendosi, operando. E' certamente più facile sedersi sulla propria seggiola o sul proprio cuscino ed osservare i processi che accadono dentro e fuori di noi; mentre cammini, lavori o guidi, effettivamente è più complessa l'operazione, ma è soltanto una questione di allenamento.

Una persona che ha iniziato, ad esempio, attraverso la meditazione statica e l'ha frequentata a lungo, pian piano ha cominciato a comprendere che quell'atteggiamento che nella solitudine e nella immobilità gli è diventato familiare, può portarlo anche nel camminare, mentre lava i piatti, mentre lavora, mentre guida l'automobile; può farlo.

Meditare è un modo di stare nella vita e non è che la vita la passiamo sopra al nostro cuscino da meditazione: c'è qualcuno che trascorre una parte rilevante della propria esistenza sul cuscino, altri fanno quello e vivono nel mondo, altri ancora vivono e basta e hanno sviluppato nel dinamismo della loro esistenza una vivida consapevolezza, una forte capacità di osservazione di sé; quindi, per carità, ci sono tante vie per quanti sono gli uomini, però di certo noi incoraggiamo la persona a sviluppare questo sguardo e questa resa al presente in ogni momento della giornata stando nella relazione con l'altro e con il mondo.

Si potrebbero dire tante cose, ma a me non interessa un granché prendere in esame i vari modi di meditare, le varie scuole di pensiero; mi interessa trasmettere questa visione della meditazione come vigilanza e presenza sull'adesso che accade e come atto dell'arrendersi, intendendo con questa espressione il non legarsi all'etichetta che la mente appone, lasciare che una cosa nasca e subito dopo scompaia.



Quando una persona ha compreso questo, basta, è sufficiente; dopo è solo questione di allenamento, di ritornare, ritornare, ritornare a questa modalità.

G: Perché la si perde di vista.

R: Certo, ed ecco perché servono le meditazioni che si fanno insieme, sono situazioni che ti riconducono all'atteggiamento. Ma questo perdere di vista vale per l'atteggiamento meditativo come per altre cose della via interiore: le persone tendono a perdersi dietro ai loro processi.

G: L'ho visto in questo mese di attività intensa, mi sono lasciata portar via da tutta questa valanga di cose che mi sono piombate addosso; sentivo un gran bisogno di tornare alla meditazione perché per me è fondamentale, solo che facevo distinzione tra vita e meditazione, oggi invece ho compreso che debbo portare quell'atteggiamento anche nel pieno della frenesia del lavoro.

R: Certo, naturalmente ci sono dei limiti a questo, perché possono esserci momenti in cui la sollecitazione della mente è veramente forte, oppure il presente provoca una nostra identificazione senza riserve, ma questo fa parte del vivere e noi non proponiamo un tirarsi fuori dall'avventura del vivere.

Normalmente si associa la meditazione al silenzio: che cos'è il silenzio?

G: Come il tutto che racchiude tutte le parole; è un vuoto pieno che tace..

R: Ma il silenzio lo definisci come assenza, lo definisci come presenza, come pienezza, come mancanza..

G: Secondo me è la presenza nell'assenza.

R: Quindi la presenza di tutto ciò che è, e l'assenza di che?

G: Del giudizio, dell'etichettatura.

R: Quindi noi diciamo che c'è silenzio non quando tutto tace, o quando non c'è pensiero o emozione o azione, o non ci sono stimoli sensoriali; noi diciamo che c'è silenzio quando compare la realtà senza aggiunta della mente.

Quindi il silenzio è qualificato dall'assenza dell'aggiunta che la mente apporta sulla realtà; il silenzio è l'assenza di mente, non di pensiero, non di emozione o di sollecitazione sensoriale, è assenza di quel qualcosa che la mente aggiunge su ogni cosa che accade.

Tu guarda come il silenzio è fondamentalmente la scomparsa di noi, perché noi scompariamo tutte le volte che non emettiamo giudizio, perché noi siamo il giudizio e siamo l'aspettativa; fuori dal giudizio-aspettativa non siamo più niente, diveniamo semplicemente degli osservatori totalmente neutrali e senza connotazione.

*G: Racconta di alcuni episodi spiacevoli che le sono accaduti dove interlocutori che, per ruolo e funzione, avrebbero dovuto essere irreprensibili, l'hanno messa in difficoltà.*

R: L'atteggiamento meditativo è questo sguardo sulla realtà nella sua complessità, ma la realtà è anche tutto quello che ci spiazza, è anche l'altro che si manifesta in un certo modo, o sono certe forze che sorgono dentro di noi e che ci disorientano; non è la contemplazione degli angioletti, non è nemmeno l'allevamento dei diavoletti, è tutto lo spettro delle possibilità, è questo sguardo, che ad un certo punto diventa tenero, su tutto ciò che accade.

Ma perché uno sguardo possa divenire tenero la persona deve avere avuto gli occhi per guardare e anche per spaventarsi, e ha deciso di non fuggire, di rimanere lì e nell'allenamento dello stare lì, pian piano ha imparato a sdrammatizzare, ha imparato ad arrendersi alla realtà e da quella resa è sorto quel sorriso.

Tutto ciò che tu hai raccontato fa sorridere, è molto umano, non c'è motivo di scandalo; vedi come quando noi andiamo oltre il giudizio poi sorge una tenerezza, una dolcezza su ciò che siamo, su ciò che sono gli altri, su ciò che accade.

Guarda come il giudizio porta con sé una severità, è difficile che porti una tenerezza che è, nella sostanza, un sciogliersi: noi viviamo tutto il processo dal giudizio alla tenerezza e alla

dolcezza, dall'irrigidirci al scioglierci e all'arrenderci; pian piano tu vedrai che sempre di più, di fronte alla realtà, ti intenerirai, naturalmente discernendo.

## 14 | L'ESPERIENZA DELLA CONTEMPLAZIONE: ESSERE ATTRAVERSATI DALLA VITA

R: Tu hai l'opportunità di questo lavoro nuovo e dici: "Sarò all'altezza, non sarò all'altezza", sono domande tipiche che la persona si pone perché ovviamente confida sulle proprie forze, sulla propria intelligenza, sul proprio sapere: la persona non è abituata a confidare su altro da sé e questo è un grande problema.

Da un lato è inevitabile che sia così perché nel dispiegarsi del processo di identità, e parlo non a caso di processo, la persona deve, di necessità, circoscrivere rispetto all'insieme, deve potersi definire ed isolare e quindi poter dire: "Questo nucleo isolato che definisco con il mio nome ha strutture tali, ha competenza tale, ha identità tale, ha forza tale, ha personalità tale da poter realizzare questo o quell'altro obiettivo", ovvero, in altri termini, ha tutto il necessario per poter manifestare compiutamente se stesso e le forze che lo compongono.

Questo è naturale, è giusto che sia così e fa parte di quel processo che io chiamo dell'inspiro, della manifestazione di sé, e dura finché tutto questo non entra in crisi e subentra qualcos'altro. A quel punto la persona comincia a comprendere che forse, nella propria esistenza, anche altro interviene che non dipende da sé, qualcosa che lo trascende, qualcosa di più vasto, qualcosa che non può evocare a comando, ma che nonostante questo, costantemente è presente nella sua esistenza.

Che cosa accade? Accade che più la persona diviene consapevole dei propri processi mentali, più li vede, più ne dubita, più ne è stanca, più impara a disconnettere, più nella propria mente e nell'interpretazione di sé, si aprono degli spazi. Che cosa significa che si aprono degli spazi? Significa che, mentre noi siamo costantemente identificati con i processi della

nostra mente e con le sue affermazioni, ad un certo punto questo aderire ai processi mentali si incrina e quindi ci sono momenti sempre più vasti, all'inizio limitati ma poi sempre più vasti, in cui l'identificazione con i processi non è completa, l'attenzione non è appoggiata su ciò che la mente recita e noi non aderiamo ad essa.

In questa collana fatta di adesione al pensiero, all'emozione, all'azione, si creano dei vuoti, ci sono delle perline mancanti; di tanto in tanto, sulla base di una pratica, di un disporsi, di un accadere gratuito, tra quel pensiero e quel pensiero, tra quell'emozione e quell'emozione, tra quell'azione e quell'azione, si creano degli spazi dove non c'è adesione al pensiero, o all'emozione, o all'azione e, lì, in quello spazio, si introduce qualcosa che non è noi stessi, che è più vasto di noi, che non ci riguarda, che non porta il nostro nome, che non ha la nostra connotazione.

E' quello che noi chiamiamo il processo dell'attraversamento, l'essere attraversati da un qualcosa che non è noi stessi, da una parola che non appartiene a noi, da un'emozione che non ci riguarda, da un gesto, da un movimento che non sorge da una nostra intenzione, che non è frutto della nostra volontà e quindi non è attribuibile a noi, non è classificabile come qualcosa che viene generato dalla nostra identità.

E da chi sorge, da chi ha origine? Noi diciamo da quella vastità cui non diamo nome e che ci asteniamo dal definire, non a caso, ma per non entrare nell'analisi speculativa propria di tanto esoterismo che ha un senso in altri contesti ma non ne ha alcuno nel nostro.

La persona che lungo la via, attraverso la consapevolezza, il dubbio, la disconnessione, incomincia a vivere dentro di sé degli spazi di non adesione a ciò che interpreta come sé stessa, prima o poi si impatterà con l'esperienza di essere attraversata da qualcosa che non le appartiene; pian piano, quel qualcosa la lavorerà come un tarlo e si conquisterà - indipendentemente

dalla sua volontà, dalla sua azione, da ciò che lei mette in campo - uno spazio sempre maggiore; sempre meno ci sarà connessione tra pensiero, emozione ed azione, tra pensiero e pensiero, sempre più spazio si farà largo.

Sempre più, in questi spazi, comparirà a volte un silenzio, a volte una gravidanza, a volte una parola, a volte un gesto, a volte un'emozione che non ti appartengono, che non sono tuoi, sempre di più questo accadrà.

E' un processo completamente aldilà di noi, che culmina, anzi che realizza, man mano, il fiorire di un atteggiamento contemplativo nella persona che viene conquistata, viene presa, viene impregnata di contemplazione; più questo processo si espande più la mente deve arretrare, fino a quando questo dilaga e la mente scompare come oggetto di identificazione. Questo è quello che altri chiamano illuminazione e noi chiamiamo semplicemente uno stato di contemplazione permanente.

G: Rimane? Alcuni dicono che ci siano come degli assaggi che non sempre permangono e non sempre alla stessa intensità..

R: Qui bisogna intendersi. Devi ragionare non nei termini dell'illuminazione come viene convenzionalmente intesa, perché andiamo a finire in un campo pieno di equivoci, ma devi orientarti a comprendere questa esperienza proprio nei termini dell'attraversamento, di un qualcosa che non dipende da te, che è più vasto, assolutamente più vasto di te e che ti attraversa. Ora, quel qualcosa ti attraversa quando vuole, non quando vuoi tu, quindi è dono gratuito, è dono puro, puro, puro, gratuità pura. Non sai quando viene e non sai quando va via e non puoi trattenerlo.

Attenta allora: noi viviamo nel mondo della mente, facciamo quello che possiamo fare, cioè possiamo disporci; non siamo i protagonisti del nostro cambiamento, però possiamo disporci non identificandoci, dubitando, disconnettendo e via dicendo,

poi, se vuole, se vuole, quella esperienza sorge e ci attraversa, si esprime e canta se stessa.

E più canta se stessa e più il tuo parere, la tua opinione, il tuo giudizio sono indifferenti, non contano niente; il tuo esserci o il tuo non esserci, non conta niente.

Quella esperienza, più canta se stessa e più tu diventi una trasparenza, un qualcosa – potrei dire di secondario, ma è sbagliato – un qualcosa che non ha più un'importanza: più quella cosa viene e più tu tendi a non essere.

Quella esperienza viene quando vuole e non dipende da te, e non dipende dal fatto che tu sei un essere morale o amorale o “immorale”- tutte categorie della mente che in questo contesto non significano niente - e non dipende dalle tue discipline, dalla tua meditazione. Certo, dalla meditazione dipende il fatto che tu possa vivere sufficientemente in pace, non portata via costantemente dalla mente, non identificata più di tanto: la meditazione determina un livello di vita interiore qualitativamente migliore, ma di certo non produce la libertà, perché la libertà è un dono, non è una conquista.

Quella esperienza viene quando vuole, rimane quanto vuole e se ne va, e quando se ne va che cosa lascia? Lascia uno stupore in una mente che ha sperimentato che cos'è l'essere fuori dalle sbarre della prigione.

Quella esperienza torna quando vuole; magari la brami, la desideri, la vorresti e lei non viene; poi cammini e un fiore ti invade, il movimento di un passo, una parola che ti esce o un concetto o addirittura un discorso, e sei di nuovo sorpreso e dura un tempo, breve o lungo o sospeso, e poi ancora scompare.

Tu, pian piano impari che il segreto non sta nel bramarla, sta nel lasciarla libera, perché tanto lei libera è, quindi non sa che farsene del tuo desiderio o della tua resa, non sa che farsene.

La cosa più adeguata da fare è di non desiderarla, è lasciarla, è abbandonarsi al fatto che essendo aldilà della tua portata l'unica

cosa che puoi fare è quel disporti ad accoglierla quando tornerà, evitando di posare la mente sul desiderio di lei.

Adesso forse ti diventa più chiaro l'esempio del gorgo che risucchia: più la persona viene attraversata e più viene risucchiata dentro la dimensione dell'attraversamento. Ogni volta che la persona viene attraversata tutto il suo corpo, la sua emozione, la sua mente sono sottoposti ad una esperienza particolare, direi anche ad uno stress particolare: ogni attraversamento comporta un mutamento sul piano energetico essendo, l'attraversamento, anche un fenomeno energetico.

Tutta l'organizzazione del corpo, dell'emozione, della mente mutano di attraversamento in attraversamento: è il tarlo che ti scava e ti lavora interiormente, che cambia la natura del legno in qualcos'altro attraverso la sua azione.

Va da sé che la persona oscilla tra quando è sotto l'influsso e l'identificazione con la propria mente, e quando è attraversata da qualcosa che non porta il suo nome e che non sa definire, e quindi viene messa da parte perché altro s'afferma.

C'è questo oscillare tra uno stato e l'altro; pian piano, di volta in volta, di situazione in situazione, di gratuità in gratuità, il tarlo lavora, scava e trasforma; sempre più vasti sono il tempo e le situazioni in cui quella vastità si manifesta e in cui la mente, l'identità, tendono a diventare trasparenti, irrilevanti, qualcosa di cui non curarsi. Più avanza l'esperienza dell'attraversamento più noi diventiamo irrilevanti.

Alla fine noi diventiamo dei semplici, piccoli strumenti che la vita attraversa ora per esprimere quello, ora quell'altro; ora semplicemente per vivere quello stato, ora quell'altro. Alcuni, nell'essere attraversati, rendono un servizio al loro prossimo, trasmettono un insegnamento od altro; altri, semplicemente, vivono quel fiore, quella brezza, quella situazione e basta, nel silenzio, nella discrezione delle loro piccole esistenze.

Più ci si arrende al processo, più si vedono i meccanismi della mente che si oppongono, più vengono svelati e lasciati andare;



più si coltiva la disconnessione, più il processo dell'attraversamento ha spazio e può fluire; può avanzare quando e come vuole, può dilagare.

Della mente, ad un certo punto, rimangono solo frammenti che a volte possono anche inserirsi, creare ostacolo al libero fluire, ma sono solo frammenti, non c'è più quell'atteggiamento predominante di identificazione, è scomparso, è stato risucchiato e trasformato.

Piccoli frammenti di mente che a volte si interpongono, piccole identificazioni con un pensiero, con un'emozione, con un'azione, non costituiscono un problema: il processo continua, il tarlo scava.

Quanto può scavare il tarlo? Evidentemente può scavare finché esiste il legno.

Una persona, lungo questo processo, impara a vedere tutto questo e a non misurare il suo cammino, a non considerarsi in evoluzione progressiva, i cui passaggi vanno registrati e contabilizzati. La persona perde interesse per sé, per i bilanci, per i risultati, per la mente e per la non mente.

Il grande aiuto che possiamo dare al gorgo che ci risucchia è il non darci importanza – e fare il punto della situazione è un darsi importanza – affidandoci all'imponderabile che attimo dopo attimo accade.

Non c'è alcun interesse per piccole increspature sulla superficie del mare, a quel punto la strada della "persona" è una strada inevitabile, è la strada della sua scomparsa, della perdita del suo nome, del non esistere più come individuo, ma semplicemente come vita che accade, come colui che è condotto di qua o di là, che esprime questo o quell'altro, che sente questo o quell'altro, ma ciò che fa, ciò che esprime, ciò che sente, non gli appartiene, non lo riguarda.

Riguarda la vita, non riguarda lui.

Quello dell'attraversamento è un processo ed è veramente sciocco andare a misurare quanto l'attraversamento è ormai

totale, quanto è parziale, quanti sono i livelli; sono operazioni che fanno le menti fondamentalmente perché sono degli strumenti di misurazione, di parametrizzazione, di giudizio costante, e di conseguenza hanno bisogno di confrontare in continuazione.

Ciò che è evidente all'esperienza della persona coinvolta e a coloro con cui essa si relaziona, è che quando il gorgo la risucchia è inequivocabile l'esperienza dell'essere risucchiata, inequivocabile, ed è ciò che conta: il gorgo dilaga, lei è nel vortice e tutto il resto scompare, non ha più importanza.

Noi abbiamo detto che l'esperienza dell'attraversamento è governata dalla gratuità, è un dono che giunge, e che l'unica cosa che possiamo fare è vedere la nostra mente, imparare a dubitare e a disconnettere; poi spetta alla vita farci vivere questa o quell'altra esperienza, non spetta a noi bramare questo o quell'altro stato di coscienza.

Quello che spetta a noi è disporci, la vita fa il resto: se vuole ci dona uno stato di coscienza particolare, ma se noi vogliamo perseguire quello stato siamo in una logica completamente diversa da quella dell'attraversamento, siamo nella logica della conquista, dell'esperienza energetica, ad esempio, che possiamo conseguire con una tecnica e con il nostro sforzo. Ma è altro e non ha niente a che fare, assolutamente niente, con l'esperienza della realizzazione ultima, della libertà definitiva, o dell'attraversamento, come diciamo noi: ha a che fare con le tecniche che l'uomo conosce e che gli permettono di realizzare certi stati interiori piuttosto che altri. Questo appartiene all'ambito dell'impegno umano, ha poco a che fare con la dimensione del dono.

L'attraversamento porta con sé la scomparsa del protagonista, di colui che è attraversato, per un attimo, per mille attimi, per tutta l'esistenza.

Chi è attraversato e conosce l'esperienza dell'attraversamento, sa che tutto ciò che gli accade non è merito suo, non lo

riguarda. In nessun modo può essere un qualcosa che va ad edificare la sua identità; in nessun modo può essere qualcosa che a va a confermarlo: essere attraversati significa scomparire.

Essere attraversati significa essere spogliati fin nelle radici del proprio essere, fin nelle midolla; significa perdere tutte le domande, significa perdere l'interesse a tutte le risposte, significa perdere qualunque spinta alla manifestazione di sé, significa perdere qualunque senso del proprio esistere differenziato.

Essere attraversati, per un attimo o per un'esistenza, significa precipitare dentro il non essere e lì, in questo scomparire, in questo silenzio profondo, in questo tacere profondo di sé, si affaccia la vita, si affaccia la realtà che canta se stessa, che parla di sé: non di te, parla di sé, narra se stessa, splende in se stessa, nella propria natura, qualunque quella natura sia.

Di fronte alla vita che sorge non c'è nessuno che osserva, certo, ci sono dei sensi che osservano, ma quei sensi non portano un nome, non hanno qualcuno che se li attribuisce: la realtà viene percepita ma non viene accreditata ad alcuno. L'osservatore è scomparso: c'è la realtà, c'è qualcosa nei sensi che percepisce la realtà, ma non c'è più l'osservatore.

Siamo oltre la consapevolezza.

Non si può dire che l'osservatore tace, non c'è più l'osservatore, è differente. La realtà è quel che è e non ti riguarda, non ti riguarda minimamente anche perché la realtà non è che ti chieda un parere: la realtà afferma se stessa, che ti piaccia o non ti piaccia, che ti aggradi o non ti aggradi, la realtà afferma se stessa e non si cura di te. Perché dovrebbe curarsi di te visto che non ci sei, e chi sei tu? Non sei nessuno, non esisti.

C'è soltanto lei che è parola, che è emozione, che è azione, che è elemento della natura, che è l'altro.

L'attraversamento è l'esperienza della libertà; la scomparsa dell'osservatore fa emergere l'esperienza della libertà.

L'affermazione della realtà in quanto se stessa, a prescindere, è libertà.

Solo nell'attraversamento la vita canta se stessa, altrimenti c'è sempre qualcosa che recita l'osservatore e che colora la realtà.

Lì, quando lui scompare, quando lui è fatto scomparire, affiora ciò che è nella sua gratuità, nella sua semplicità.

Ogni persona fa le sue esperienze di attraversamento, chi preferibilmente in un modo, chi in un altro, però in genere l'attraversamento riguarda vari aspetti della vita della persona: la parola, il movimento, un'esperienza di un qualcosa che ci colpisce, un fiore ad esempio, che noi cogliamo in un attimo, in una frazione di tempo, nel suo splendore di essere quel che è. Altre volte un movimento: sentiamo che il camminare non è nostro, sentiamo che veniamo camminati; allo stesso modo sentiamo che veniamo parlati, o colti da un sentire infinitamente vasto.

L'attraversamento che si manifesta attraverso la parola è un qualcosa di diverso dalla trance medianica, anche se ci sono molti punti in comune. Per tornare alla questione che tu ponevi prima, quanto a volte c'è di mente e quanto di attraversamento e com'è questo oscillare tra mente e attraversamento, la mia esperienza è che l'uso che viene fatto delle parole o dei concetti, gli argomenti stessi che vengono affrontati, il filo logico che li unisce, gli sviluppi che nel corso di un discorso assume l'argomentare, tutti questi elementi sono pilotati, guidati durante l'esperienza, da un qualcosa che inequivocabilmente ci trascende.

Essere attraversati dalla parola significa che la parola è più forte di te e che va aldilà della tua intenzione, significa che non scaturisce dal tuo sapere, dalla tua memoria, dal bagaglio delle conoscenze che hai. Quando proferisci quella parola senti che è nuova, senti che porta con sé una pregnanza particolare, un potere particolare, una risonanza particolare.

Non solo, tu senti che quella parola si unisce ad un'altra parola e poi ad un'altra ancora dando vita ad un pensiero esteso e ti sorprendi di come questo stia avvenendo e non hai alcun controllo sul processo che accade. A volte vengono presi ed espressi interi concetti - concetti che tu hai espresso altre volte e quindi non sono nuovi - però vengono assemblati in modo nuovo, e questo ti sorprende. Altre volte la parola viene letteralmente forgiata.

Questo significa, credo sia evidente, che quella vastità utilizza la mente dell'uomo per farne quello che vuole e lo si può riscontrare sia nell'esperienza medianica sia nell'attraversamento. Nell'esperienza medianica di un certo livello, la sorgente akasica utilizza la mente dello strumento come mezzo e spesso accade - quando questo introduce del suo - che nel corso dell'argomentare avvengono delle correzioni: l'oltre corregge ciò che la mente dello strumento in modo automatico ha introdotto.

Tutto questo è chiaro a chi ha vissuto o vive l'esperienza artistica, in qualunque campo delle arti, ma è chiaro anche ai molti che lavorano col corpo, agli stessi sportivi; è chiaro, chiarissimo, a coloro che sono addentro alle arti marziali: ad un certo punto interviene qualcosa di inaspettato e non sei più tu, è in atto altro.

Quando la persona è nella via interiore ed è consapevole di tutto questo e vive il processo, accade, in una prima fase, che la mente si appropria dell'esperienza e la pieghi al suo bisogno di identificazione e di connotazione. Per un certo periodo l'esperienza dell'attraversamento diventa qualcosa che contribuisce a strutturare la nostra identità piuttosto che a svuotarla, e questo perché la mente sempre utilizza il materiale che ha a disposizione per il suo fine che è "definire".

Questo è un processo naturale e va semplicemente osservato, dubitato, disconnesso.

Bisogna sviluppare uno sguardo acuto perché è sottile l'intrufolarsi della mente ed è estremamente mascherato il suo gioco, ma va da sé che una persona della via sia anche una buona osservatrice.

Poi, più il processo avanza, più questo aspetto diviene secondario: la consapevolezza del tentativo della mente non ci rende immuni dalla sua azione, ci rende vigili, attenti, scrupolosi nello smascheramento. A volte noi non riusciamo a vederci e allora torna la funzione del buon amico e, quando questo non c'è, la vita troverà un modo per mostrarci il lavoro da fare.

G: Questa esperienza dell'attraversamento mi è successa diverse volte ma non sapevo cosa fosse, cosa stava accadendo e spesso mi spaventavo anche, soprattutto quello dell'essere camminata, certi spaventi! Ti senti che cammini sopra la terra, oppure senti gli odori diversi, sono cose che magari accadono a tante persone ma non sanno interpretarle, magari pensano di stare male.

R: Ricordi quando parlammo di Allevi? Tu suoni il pianoforte e la musica ti suona, questa è l'esperienza di tantissimi musicisti, ma anche di tantissimi pittori, di tantissimi poeti, di tantissimi scrittori: la febbre dello scrittore che ad un certo punto è condotto a scrivere, a scrivere; in quel momento lui è un canale aperto di qualcosa di più vasto.

G: Ho un timore per questa esperienza di traduzione che debbo fare i prossimi giorni davanti a tante persone, ma ricordo che a San Marino, in una situazione simile, ad un certo punto ho avuto chiarissima tutta la grammatica inglese e non la prendevo in mano da dieci anni..

R: Tu hai delle conoscenze e queste sono importanti e sono la piattaforma sulla quale appoggi, ma più tu appoggi sulle tue conoscenze senza aprirti ad altro, e più entri in un circuito nevrotico carico d'ansia. Hai delle conoscenze però devi comprendere, ma veramente devi comprendere, che la vita non va dove vuoi tu, la vita va dove le pare e tutte le tue conoscenze

possono non servire a niente: puoi fare un pacco di errori nonostante tutto ciò che conosci.

Quindi dai per acquisito che puoi appoggiare su ciò che conosci e vai con l'atteggiamento di chi dice: "Tanto io non posso portare la vita dove mi pare!" Quell'uomo (il "maestro") dirà delle cose, che in te risuoneranno in un certo modo, e lì si realizzerà veramente la magia del trovare le parole per esprimere al meglio ciò che lui dirà. Tra l'altro, tu traduci qualcuno che porta dei contenuti spirituali, di conseguenza sei invitata non solo alla traduzione letterale, ma sei invitata alla comprensione e alla riformulazione in un altro idioma di qualcosa che devi aver compreso.

Qui l'errore nella translitterazione conta poco, amica mia; quel che conta è il tuo sentire, ma il tuo sentire non dipende da te. Come la vita in quel momento ti disporrà, con quale efficacia quelle parole ti giungeranno dentro e ti colpiranno e poi usciranno da te in un altro idioma, questo dipende dalla vita, e solo in parte da te.

G: Io mi rendo solo disponibile..

R: Ti rendi disponibile a che la vita attraverso te compia questa alchimia del tramutare una lingua in un'altra e il mezzo deve essere docile; se il mezzo, lo strumento, ha la presunzione di essere l'artefice di quella alchimia, allora siamo rovinati: tu sei uno strumento nelle mani della vita, niente altro. Sai bene cos'è una lingua dove le parole hanno dei sapori, e devi tramutarle in altri sapori, deve avvenire attraverso te questo passaggio: sei la pentola dentro cui avviene questa trasmutazione. Ma sorge un pasticcio se tu carichi la situazione del: "Dio mio, che cosa importante debbo fare!" Importante? Devi fare niente, devi solo essere lì e dire: "Io sono qui, usami!"

Questo atteggiamento ti mette alla periferia del processo, non sei importante, e quando dico questo non significa che tu come esseruccio non hai una funzione; voglio dire che queste situazioni, quando accadono, se accadono, affermano qualcosa

che va completamente aldilà delle menti e chi le vive deve esserne consapevole. Lo sa lui, il relatore, e lo sai tu che sei lo strumento suo e della vita che utilizza lui e te.

Guarda che cosa fa la vita: attraversa lui, ma ha bisogno di attraversare anche te, ha bisogno che tu sia uno strumento docile, perché se tu sei uno strumento legnoso, rigido, a che serve che la vita attraversi lui se il canale successivo è spurio? Il processo viene distorto se la cascata successiva a lui che è la fonte, è troppo piena di sé, o troppo timorosa o insicura, o troppo preoccupata di fare bella figura, o di fare una performance perfetta. Non devi curartene, non ti deve riguardare: riguarda la vita, non te.

Comprendi il senso di questa affermazione? Essere in una situazione estremamente importante e dire: “Non mi riguarda! Non mi riguarda in alcun modo!”

E' dura vero? Ci vuole un tasso di pazzia per andare lì e non sapere quello che dirai, come lo dirai: lo dice la vita quello che va detto, non tu. Come in lui lo dice la vita, se è un maestro.

Quel maestro ha bisogno di qualcuno che non pieghi le parole ma che si lasci attraversare da esse, e la vita ha bisogno di passare attraverso di lui, come acqua attraverso la pietra, e poi attraverso te e giungere alle persone.

Una volta tanto, principessa, non sei l'ombelico del mondo; una volta tanto non conti niente, ti piace? E' leggerissimo non contare niente, è una grande liberazione non avere alcuna importanza.

G: Ma se sbaglio la gente non comprende..

R: Ma lo vedi che quando dici: “Se io sbaglio”, ti metti nel mezzo e torni ad essere l'ombelico del mondo?

G: Perché anche in questo modo uno si mette nel mezzo?

R: Certo! Quando dici: “Se sbaglio”, li diventi protagonista. “Sia quel che deve essere e io mi inchino e mi piego di fronte alla vita e sono qui, con tutta la mia imperfezione, con tutta la mia



ignoranza, con tutta la mia inadeguatezza; io sono qui, sia fatto secondo la tua volontà!” Punto. Punto però, non “se sbaglio”.

Capisci dove il protagonismo entra? “E se sbaglio?” Entra nello scrupolo, anche giusto, ma quando è insistito porta te piuttosto che la vita. Tu sei uno strumento: a questi livelli non ragioniamo nei termini del “se sbaglio, se dico giusto”: ciò che deve essere fatto è fatto, ciò che deve giungere, giunge. Tu sii strumento: a volte sarai più flessibile, a volte opporrai più resistenza, qualcosa fluirà più liberamente, qualcosa meno; in alcune manifestazioni vedrai la nuova forma dell’idioma prendere corpo, in altre ti sembrerà che manchi qualcosa; tu credi che sia questo il problema?

Quel che la vita deve dire nonostante la mente del maestro e la mente tua, lo dice.

Come ti dicevo prima, a volte la vita forgia la parola ma a volte usa dei concetti che tu già hai nella mente e li piega come vuole, li associa come vuole; quindi la vita quel che vuol dire lo dice comunque.

G: Ti sei infervorato!

R: Sì cara, perché qui siamo al centro di tutte le faccende. Perché i modi di essere protagonisti sono tanti e uno dei tanti è quello di essere scrupolosi oltre il necessario, è quello di farsi venire i sensi di colpa, è quello di non dormirci di notte, tutti modi della mente di raccontare se stessa e di non arrendersi alla realtà.

R: Nelle due sedute precedenti abbiamo gettato le basi dell'esperienza della meditazione e della contemplazione, oggi e per tutti gli incontri a seguire, ci inoltreremo dentro l'esperienza contemplativa che si fonda, e ha come necessità, l'atto del disporsi: la meditazione prepara la contemplazione e questa l'avvento della vita. Mentre nell'atto meditativo siamo noi che ci disponiamo attraverso un orientamento della mente, una postura del corpo, un posare la consapevolezza su elementi del presente, la contemplazione fundamentalmente è qualcosa che non ci riguarda, che sorge e ci accade, che viene indipendentemente dalla nostra volontà e dal nostro sforzo.

La contemplazione è un puro dono della vita a cui ci disponiamo attraverso l'atteggiamento meditativo e la routine del quotidiano.

Che cos'è la routine? E' quella base di eventi, di contesti, di situazioni esterne ed interne a noi, che si ripete sempre uguale. La routine è fondamentale perché in quel ritmo pacato lo sbalottamento della mente è minore, essendo il ripetersi di situazioni, in qualche modo, già conosciute.

La mente è fatta in modo tale da cercare sempre cose nuove, appigli e sollecitazioni nuove, eccitazioni che non ha vissuto in altri momenti o che ha vissuto e vuole ripetere; entrare dentro una dimensione di routine in cui lo spazio che frequenti è conosciuto e consueto, in cui i ritmi entro cui ti muovi, agisci, vivi, si ripetono pressoché uguali, toglie alla mente stimoli eccitatori e crea una piattaforma di una qualche stabilità, o comunque di una fluttuazione a basso regime: questo è fondamentale nell'esperienza della via interiore. Abbiamo da un lato il disporsi della persona attraverso l'atto meditativo, la consapevolezza, l'attenzione, la disconnessione, dall'altro l'essere inserita in un contesto dominato dalla routine:

quella che per tutte le menti è una sciagura ed un qualcosa da cui fuggire – perché tutte le menti fuggono il ripetitivo e cercano il nuovo e l'eccitante – per una persona della via interiore è una benedizione che viene ricercata come una necessità.

Osserva le giornate di monaci ed eremiti come sono sempre uguali a se stesse, scandite da ritmi che non mutano nel tempo e che ripropongono gesti e situazioni quasi senza fine. A questo riguardo ho una mia piccola esperienza personale: praticamente tutti i giorni faccio una passeggiata, quasi sempre alla stessa ora, sullo stesso identico tragitto, cammino dallo stesso lato della strada e porto con me una canna di bambù che mi dà il ritmo del camminare, dell'incedere; a volte è così lento il camminare che mi chiedo come sia possibile procedere a quel passo!

Dentro al ritmo di una giornata tutta all'insegna della routine, quel piccolo rito della passeggiata conferma e struttura l'atteggiamento interiore, volta dopo volta, giorno dopo giorno.

La persona della via interiore non guarda mai al quotidiano come generatore di noia, ma come presenza sul reale, su ciò che accade, che è tanto più vivida quanto più la mente è placata. Naturalmente, prima che una mente si plachi di fronte all'assenza di stimoli, c'è un bel lavoro da fare, perché non è la routine che di per sé placa la mente, anzi, la routine all'inizio la eccita perché genera una ribellione.

G: Oppure la intorpidisce..

R: Sono d'accordo, però una mente agile non è incline all'intorpidimento e all'inizio protesta e dice: "Ma non c'è niente!", quindi cerca mille piccoli appigli che la sollecitino e da cui derivi un senso e una pregnanza. Quindi, quando la persona della via interiore si impatta con la routine, la prima reazione è di disagio e richiede un lavoro interiore considerevole poi, pian piano, vedendo il gioco della mente che la vuole portare su elementi eccitatori e sapendo che la via impone questo

arrendersi ad ogni cosa che accade attimo dopo attimo, le cose cambiano.

Vedi, è più facile arrendersi ad un incontro: arriva una persona, ti presenta una situazione, è più facile arrendersi alla domanda che pone, alla situazione che ti presenta, piuttosto che ad un passo che segue un passo e che segue un altro passo; piuttosto che arrendersi al gesto del lavare i piatti, della spugna sul piatto. E' più facile arrendersi a situazioni che dalla mente sono ritenute di una qualche significanza rispetto a fatti che sono etichettati come banali, insignificanti, non portatori di alcun senso.

La mente dice: "Che senso ha arrendermi al gesto del lavare il piatto, non ha senso!" Una mente vede le cose secondo quanto la eccitano e nel gesto dello strofinare una spugna su di un piatto non sembra esserci granché.

Più tu sei dentro questo essere macerata dalla via interiore, più ti rendi conto che non è un problema di situazioni pregnanti, è un problema di resa al piccolo, piccolo, piccolo quotidiano insignificante.

Il discorso della resa in sé è ambiguo, ci sono cose su cui alla mente sta bene arrendersi, altre che non gli stanno bene affatto; la questione fondamentale, da cui non si fugge nella via interiore è che, ad un certo punto, tu sei costretto ad arrenderti al piccolo quotidiano, non al grande, al piccolo, a quello che la tua mente considera insignificante: lì, la resa può essere veramente un'esperienza dura da mettere in atto, ma formidabile come possibilità.

Se vai a vedere, le giornate a grandi linee ripetono sempre se stesse, e più sei in un contesto appartato, più hai fatto una scelta radicale, come quella del monaco - ma vale anche per l'impiegato o l'operaio che tutte le mattine prendono i mezzi e vanno al lavoro - più scopri che il grosso della vita è routine, su cui continuamente la mente protesta perché le sembra che la soffochi.

La via alla vita vera passa attraverso la routine e la resa al piccolo quotidiano insignificante; su questo insisto perché è quello su cui la mente più protesta, ed è quello che più la mette in scacco proprio perché è insignificante nella sua ripetitività senza scampo.

La prima volta che una cosa accade non è insignificante, è nuova; diventa insignificante e si svuota di interesse nel ripetersi: lì, in quel ripresentarsi del sempre uguale, pian piano la mente si piega.

Prima protesta e poi comincia a mollare la presa lasciando emergere una realtà molto interessante: al nostro sguardo comincia ad apparire una successione di eventi in sé piccoli, insignificanti, trascurabili, irrilevanti, inconsistenti; davanti ai nostri occhi si presentano in successione piccole situazioni ed ognuna di queste ci interpella, presenta se stessa, narra se stessa ed interroga la nostra attenzione, la nostra resa o la nostra protesta.

Il piccolo quotidiano non è altro che un succedersi di eventi insignificanti che da un lato ci interpellano perché sono tutto ciò che abbiamo - perché oltre a quel presentarsi non c'è niente altro - dall'altro parlano della loro irriducibile natura.

Che cosa significa? Significa che soltanto quando impariamo a stare dentro a quel ripetersi di gesti e situazioni sempre uguali, da quel gesto, da quella situazione, pian piano sorgono una consapevolezza ed una pregnanza; pian piano in quello stare, in quel piccolo fare, in quel disporsi, sorge la natura di ciò che sta accadendo, l'intima natura di ciò che stiamo sperimentando: l'essere di quel fiore, di quell'oggetto, di quella situazione.

Piccoli eventi che si succedono, piccole situazioni, una dietro l'altra, come una teoria di formiche, così sono le scene dell'esistere dentro alla routine; una formica dietro l'altra, una scena dopo l'altra, ci scorrono davanti alla consapevolezza e parlano di sé, solo di sé; nella loro estrema, irriducibile

semplicità ed insignificanza, fanno emergere un mondo incredibilmente vasto.

Quello che la mente da altri punti di vista giudicherebbe insignificante, in realtà, nel momento in cui ci si dispone davanti e noi abbiamo occhi e orecchi per vedere e ascoltare, quell'insignificanza diventa una profondità piena di mistero.

Allora, anche la più piccola delle cose parla della totalità, anche il frammento più frammento della realtà parla della totalità.

Questo è possibile perché c'è questo succedersi di eventi e situazioni che non eccitano la mente, ma che semplicemente si presentano e verso le quali noi ci disponiamo.

Cosa significa questo "ci disponiamo"? Significa che noi, dopo aver vissuto la protesta della mente per la routine, abbiamo disconnesso rispetto a quella protesta e ci siamo abbandonati, ci siamo arresi, attimo dopo attimo, a ciò che sorge.

Ciò che sorge ci dice: "Stai qui, non andare altrove, la tua esistenza è qui e mentre stai qui non devi fare altro che lasciare che l'esistenza sorga"; quella situazione, quella scena, chiede la nostra resa, impone se stessa e noi siamo semplicemente coloro che si arrendono.

Poi la situazione cambia, scompare e ne nasce un'altra e nel momento in cui scompare la vediamo venire meno all'attenzione e lì, effettivamente, ci troviamo con la mente che sempre vuol trattenere e noi invece, consapevolmente, compiamo quel gesto del lasciar andare, del lasciare che scompaia perché ne possa sorgere un'altra, altrettanto insignificante, eppure infinitamente vasta.

Lasciamo andare anche quella, la vita ce la sottrae, non possiamo trattenerla, non abbiamo più le forze per farlo, non abbiamo più quella determinazione e quell'identificazione con il processo mentale che ci permette di trattenerla, siamo già dentro a un processo di resa: allora ci arrendiamo e la lasciamo andare.

Il trattenerla sarebbe un'eccitazione, sarebbe un volersi eccitare: lasciamo che scompaia.

Questo è possibile dentro al ritmo della routine quotidiana perché non porta punte molto acute di sollecitazione, che altrimenti catturerebbero la mente ed effettivamente sarebbero difficili da lasciar andare.

E' sulla base della esperienza della routine che noi potremo fare i discorsi delle prossime volte sulla gravidanza, l'impermanenza, la compassione: tutto quello che sorge dalla contemplazione ha bisogno di questo clima di base.

Ciascuno di noi vive una routine, quindi non si tratta di andarsi a cercare delle condizioni particolari; do per acquisito che la vita in campagna, in un posto isolato, senza tante beghe, evidentemente facilita il tutto, però ognuno dispone di quel che dispone e quindi il nostro discorso non è di certo rivolto soltanto a coloro che hanno deciso di ritirarsi dal mondo: la sfida di ciascuno, nel proprio ambiente, è di trovare il modo - qualcuno faticando di più, altri di meno - di stare con se stessi.

Si tratta di entrare nella logica che la routine è una grande chance: anche la persona che vive in città, che fa un lavoro in fabbrica, in ufficio, dovunque, può entrare nella logica della routine come opportunità e dell'atteggiamento meditativo come norma; tutti lo possono fare, anche se con vari gradi di difficoltà.

La routine nel momento in cui sorge ci parla del presente insignificante, irrilevante: che cosa significa "insignificante ed irrilevante"?

G: Perché non eccita.

R: Quindi la qualità principale della routine è proprio questa banalità; una persona della via interiore deve sapere che la chiave è nel banale, il segreto è nel banale: il fiore di loto nasce dal fango! Dal letame, dal limite, dal piccolo insignificante sorge la vita vera.

La routine è anche questa resa, lenta e dolorosa, al proprio limite; quante volte ci accorgiamo di essere come macerati dai nostri limiti che si presentano sempre uguali. Bisogna considerare attentamente che la routine è anche un fatto interiore: di fronte a quella o quell'altra situazione, vediamo tutto il muoversi, ripetitivo e ritmico, della mente e delle emozioni; c'è una routine anche in questo, profondissima.

C'è un ripetersi di certi motivi di fondo, dei soliti meccanismi legati all'identità, alla manifestazione di sé; sono le solite poche cose che girano come in una giostra, nel loro tornare e ritornare costituiscono questa routine interiore e noi, lì, dobbiamo arrenderci.

Che cosa significa arrendersi al sempre uguale che interiormente affiora?

G: Dipende che cosa affiora!

R: Se affiorano rose è facile, ma se affiora il letame? E se torna a sfinimento è formidabile come situazione: "Ma come, sei ancora qui? Ma allora non ho fatto un passo!"

Ci costringe a renderci conto che la mente non cambia, si sofisticata, ma le dinamiche di fondo rimangono le stesse: giudicante era prima e giudicante è adesso; può aver cambiato solo il modo di giudicare, essere meno grossolana, più sottile, ma la sua natura non cambia.

Vedere la mente nel suo ripetersi sempre uguale è una costatazione amara, ci conduce alla consapevolezza che il cambiamento non è opera nostra, che se noi rimaniamo identificati con la mente non c'è cambiamento e che questo avviene soltanto nel non curarsi, nel non connettersi, nel non identificarsi più con il recitato mentale.

L'unico cambiamento reale non è dentro la mente, è nell'andare oltre la mente, nella non identificazione.

Considera il dolore intimo per il non cambiare, la sofferenza nel vedere che la propria mente, gratta gratta, è sempre uguale a se stessa: è un dolore considerevole.



G: Lo vivo più come una frustrazione, una irritazione che è lì, come una falda acquifera.

R: Questa frustrazione a volte finisce per demotivarti: anni, decenni e lei è sempre lì, uguale a se stessa.

Anche quando hai imparato a disconnettere e non ti curi più di lei, ogni tanto fa il suo piccolo, grande show, compare come una nube nel cielo d'estate, rappresenta se stessa e con la manina ti fa: "Mi vedi? Son qua, non sono mica andata via!"

Il fatto che non ci sia più di disturbo non significa che è andata via, un organo non può andare via, ti risulta che il fegato possa andare via? E perché la mente dovrebbe sparire? E' l'identificazione con la mente che sparisce, è l'accreditarla che non accade più.

Quello che a me interessa è sottolineare il processo che la mente produce in questa routine interiore, che fino ad un certo punto è logoramento, in un'altra fase è l'affiorare, dietro ad uno stimolo, di aspetti che impariamo a non alimentare; in un'altra fase ancora è il placarsi del suo affiorare e l'avanzare di un silenzio sempre più vasto.

C'è tutta una successione di stati nella routine interiore, ma la mente non rimane presente con il suo chiacchiericcio per sempre, viene scavata ed erosa da un tarlo interiore: sempre di più affiora lungo il cammino un silenzio, e tra il sorgere di qualcosa che parla delle dinamiche della mente e un altro qualcosa che ancora parla di lei, si introduce nel mezzo un silenzio che, situazione dopo situazione, si espande. Ad un certo punto una mente diventa silenziosa e allora non sorge più niente diificante.

G: Quindi il cambiamento c'è..

R: Attenzione, è cambiata la mente o è cambiata la relazione con la mente? Non c'è più attenzione alla mente, quel silenzio nasce perché non c'è più l'attenzione. La mente di per sé non tace, ma non c'è più un ricondurla a sé. Scompare colui che l'accredita, colui che è interessato alla dinamica mentale.

La mente come organismo è quel che è; noi sappiamo anche che è stratificata su più livelli vibratori e raggiunge livelli di sofisticazione inimmaginabili; suppongo che nel cosmo, da qualche parte, ci sia gente che adopera la mente in modi a noi umani totalmente sconosciuti e inaccessibili, quindi non dico che non ha una complessità e che non ci sia evoluzione dentro questa complessità, dico che una mente dentro ciascuno dei piani di cui è costituita funziona secondo delle leggi e quelle non mutano.

Si passa da piano a piano della mente, oppure si va oltre di essa che a quel punto rimane con le sue leggi e le sue modalità ma non è più condizionante perché, in virtù della non identificazione, non la si utilizza più come strumento principale ed esclusivo per interpretare la realtà.

Ad un certo punto accade che non c'è più una connessione centrale e solida con questo organismo: se hai mal di stomaco hai una percezione dello stomaco perché ti fa male, ma quando lo stomaco è a posto non ti accorgi di averlo e con la mente vale la stessa cosa. Finché la mente è quell'elemento che riconosci e accrediti come insostituibile organo per vivere e comprendere la realtà che vivi, sei identificata con quello che lei recita e con la visione che propone della realtà, quindi la percepisci, la senti, ha una densità che sei tu a conferirgli.

Se il tuo vicino dice che sei antipatica, la sua opinione ha un peso solo se l'accrediti; ad un certo punto tu non sei più interessata alla mente come strumento di lettura della vita, lei per te non ha più nessun ruolo, è solo uno strumento utile per guidare l'automobile e ricordarsi l'indirizzo di casa propria; a quel punto non appoggi più la tua esistenza su di lei, si trova priva di legittimazione, perde di significato: non la senti più perché non ti interessa più.

Questo significa che diventa silenziosa.

Questa è la scomparsa del protagonista; ad un certo punto, proprio perché sei stata macerata dalla routine esteriore ed

interiore, proprio perché attraverso l'atto di consapevolezza della meditazione ti sei disposta, affiora nel presente, attimo dopo attimo, la natura intima delle cose e vivi questo processo dell'essere scavata da un tarlo interiore: la realtà si presenta a te senza bisogno della lentezza della mente e del suo programma per essere compresa, decodificata e vissuta.

*Ad un certo punto la realtà si presenta in quanto realtà, non ha bisogno dell'intermediazione della mente;*

*tu, sempre di più, sei entrata dentro quella dimensione priva di mediazione;*

*sempre di più, con la realtà che sorge davanti ai tuoi occhi vivi una resa;*

*sempre di più quella realtà ti scava, come un tarlo scava il legno, e di te rimane un niente.*

*A quel livello, non c'è più un protagonista perché la realtà ti ha scavato e tolto qualunque consistenza, la realtà parla di se stessa in modo diretto, non ha bisogno né di te, né della tua mente: non c'è più interpretazione.*

*A quel punto c'è solo la realtà, non c'è protagonista, c'è l'atto dell'osservare, non l'osservatore.*

*E c'è un silenzio profondo.*

G: Non comprendo fino in fondo, anche se so di cosa parli; a me sembra che ci sia sempre un osservatore protagonista.

R: Attenzione, osservano i sensi o osservi tu? Ad un certo punto la realtà continua a venir percepita, perché ci sono dei sensi delegati alla percezione, possono essere sensi fisici, o astrali, o mentali, ma il problema non è questo.

La presenza di una percezione non significa che c'è un osservatore protagonista, significa che c'è il gesto dell'osservare; non è la presenza di corpi di vario livello vibratorio che determina l'esserci di un protagonista, questo si palesa quando l'informazione di quei sensi viene interpretata e giudicata, ma quando quell'informazione non trova una collocazione e una strutturazione nel giudizio-interpretazione, quell'evento che accade è semplicemente quel che è, non testimonia di qualcuno che c'è, ma solo di un qualcosa che accade.

In una persona comune ciò che giunge ai sensi viene ricondotto a quell'affermazione di fondo che recita: "Questo sta accadendo a me"; quando scompare il protagonista quest'ultimo passaggio non c'è, non c'è più qualcuno che attribuisce a se stesso ciò che giunge ai sensi, ci sono solo dei ricettori che semplicemente estraggono dall'indifferenziato la realtà, perché ti ricordo che la realtà non esiste in sé ma è creata dagli organi che la percepiscono, sensi o mente che siano.

La cosiddetta realtà è un fenomeno legato alla percezione: l'assenza degli organi percettori determina la scomparsa della realtà; la non interpretazione svela la natura illusoria, ologrammatica dell'esistente: spenta la telecamera mancano i dati, il computer-mondo, come l'abbiamo conosciuto, scompare.

A quel punto c'è la percezione ma non c'è l'uso consueto di quelle informazioni: c'è un prendere atto, non qualcuno che prende atto, ma il gesto del prendere atto.

Lì, anche l'osservatore consapevole, con un punto di vista neutrale che comunque riconduce ad un nucleo osservante, scompare e si afferma il percettore o, se preferisci, l'atto del percepire privo di nucleo.

G: Ma questo è il samadhi!

R: La scomparsa dell'osservatore, chiamalo come ti pare, non ha importanza.

Concludendo, la routine è come la pietra che dal monte viene portata dal fiume fino al mare: scendendo si sgretola, rotola, si smussa, si leviga; quando giunge al mare è un sasso smussato, liscio, di piccole dimensioni; lo prende il ritmo del mare, lo butta e lo ritrae, lo butta e lo ritrae, diventa rena, sabbia. Era una montagna ed è diventata sabbia.

La routine porta con sé un tarlo implacabile che ci scava e ci disintegra: non siamo noi a cambiare, siamo cambiati da un impareggiabile tarlo, instancabile nel suo lavoro, implacabile nella sua determinazione.

Siamo lì, come le gambe di quella sedia.

## 16 | TUTTO SORGE E TUTTO SCOMPARE: L'IMPERMANENZA

Tutto sorge e tutto scompare.

Se osservi il ritmo del respiro ti accorgi che non puoi sempre inspirare ma devi, necessariamente, espirare. La pianta cresce in primavera, porta a maturazione il suo seme in estate, in autunno il seme cade e il ciclo si rinnova.

Se osservi la realtà tutto ti parla del ritmo della vita e dell'impossibilità di trattenere alcunché.

Se osservi attentamente, vedi che tutta la realtà ti sfugge, per quanto tu voglia controllarla, gestirla, piegarla al tuo progetto.

Se osservi, scopri che le cose hanno un loro corso e quanto spesso ti mettono in scacco uscendo dall'orizzonte di ciò che ti aspettavi, che desideravi, che ti sembrava necessario per te!

La realtà, osservata con gli occhi della via interiore, non ci conferma ma ci svela, ci sottrae, ci toglie in continuazione terra da sotto ai piedi.

Abbiamo visto come, nell'atto meditativo e contemplativo e nella routine del quotidiano, coltivando la disconnessione e il ritorno al presente, entriamo in una dimensione di consapevolezza tale per cui gli eventi, i fatti<sup>18</sup>, ci scorrono davanti come fossero una processione: ogni fatto si presenta e poi lascia il posto ad un altro fatto, e poi ad un altro ancora. Un pensiero sorge, un pensiero scompare; un'emozione sorge, un'emozione scompare, e così vale anche per un'azione.

Nella meditazione e nel quotidiano coltiviamo quell'addestramento a non connettere pensiero a pensiero, fatto a fatto: ogni fatto rimane conchiuso in sé perché noi, non alimentando l'identificazione con esso, non lo connettiamo con ciò che l'ha preceduto e con ciò che lo seguirà.

---

<sup>18</sup> Ricordo che per "fatti" si intendono i pensieri, le emozioni e le azioni

L'identificazione è proprio quel processo che ci porta a collegare una sequenza di eventi nel tentativo di costruire una spiegazione, una interpretazione, una visione coerente.

E' quella visione coerente che rende i fatti appartenenti a noi: se quei fatti non fossero connessi l'uno all'altro attraverso un processo di elaborazione, comparazione, catalogazione, rimarrebbero solo frammenti privi di senso e da quello stato nessuna strutturazione dell'identità potrebbe derivarne. Invece, nella interpretazione, quei fatti diventano parte di noi perché compiamo il gesto, definendoli, di attribuirceli.

Disconnettendo fatto da fatto, entriamo in una dimensione di consapevolezza completamente differente: in primo luogo non compiamo il gesto della attribuzione-identificazione; in secondo luogo si apre tutta l'esperienza del nascere e scomparire di ogni singolo evento.

I pensieri, le emozioni, le azioni, sono sempre lì, in un flusso incessante che accade nel presente: quelle che sono accadute sono contenuto della memoria e sono lì, testimoni pronte per ogni comparazione e connessione; quelle che debbono accadere sono lì come prefigurazione, desiderio, sogno, proiezione.

Nel presente, potenzialmente, c'è tutto questo e di norma una persona estrae da passato-presente-futuro ciò che è necessario per la sua identificazione e per i processi del suo sentire di coscienza.

Ma quando disconnettiamo, questa processione di eventi, questo guazzabuglio anche, ha fine.

Ora nasce un pensiero, lo vediamo, lo osserviamo, può interessarci oppure no, lo possiamo coltivare per il tempo che ci sembra necessario, poi lo lasciamo andare. Oppure sorge e subito lo lasciamo andare perché non è quello il livello sul quale siamo sintonizzati, lo vediamo come nube che attraversa il cielo.

Così vale per le emozioni e per le azioni.

Quindi un fatto lo possiamo usare e coltivare o lo possiamo lasciar andare subito; quando siamo nella logica della disconnessione si aprono entrambe le possibilità. Sia nel coltivare che nel lasciar andare non c'è identificazione perché la consapevolezza di essere in una dinamica di disconnessione ci radica non sul fatto, ma più in profondità di esso.

Noi siamo dove è la nostra consapevolezza, ma non bisogna dimenticare che questa è multidimensionale: dal centro della realtà possiamo osservare un pensiero, coltivarlo, eppure non lasciarci travolgere ed identificare. Ma dobbiamo risiedere innanzitutto nel centro della realtà, nel punto di vista dell'osservatore ed ancora più a fondo, nello sguardo del percettore.

Vivere la realtà, oramai dovrebbe essere chiaro, non significa essere identificati con i fatti che la compongono: c'è quell'altro modo, centrato sulla consapevolezza dell'osservatore o del percettore, sullo sguardo che non porta attribuzione. Da questo punto di vista i fatti sfilano, sfilano, sfilano; accadono incessantemente; sorgono e scompaiono alla percezione, sorgono e scompaiono.

Diventa evidente, se così viene osservata la realtà, il principio dell'impermanenza, dell'inconsistenza, della transitorietà, della vacuità di tutto il manifestato.

E' evidente che nulla ha sostanza perché la sostanza è un qualcosa che deriva dal gesto di auto attribuzione, di interpretazione dei fatti che si manifestano; la sostanza e il significato, come comunemente sono intesi, non come noi li intendiamo, derivano da questo "mangiarsi" la sfilata dei fatti.

Ma quando i fatti sono vissuti senza identificazione, cioè con quell'atteggiamento interiore che non ha bisogno di dire "questo è mio", che non si preoccupa di ricondurre tutto a sé perché ha perso interesse per sé, questa disposizione ci colloca direttamente nel ruolo di osservatore o, ancora più a "fondo" in



quello di percettore, e da lì osserviamo la processione fatua degli eventi.

La persona macerata dall'atto meditativo e contemplativo e da ciò che da essi è sorto come comprensione della vita, questo lo sa, è patrimonio della sua esperienza, è una visione che si consolida dentro all'esperienza.

La realtà come appare nella manifestazione e nell'identificazione è fatua e impermanente se la consapevolezza non è appoggiata sulla concatenazione dei fatti, sulla loro interpretazione.

Lo spessore della realtà emerge quando si considera ogni fatto nella sua transitorietà, arrendendosi e lasciandosi invadere da quel sorgere per poi, subito, lasciarlo andare.

La realtà non è permanente o impermanente in sé, lo è a seconda di dove appoggia la consapevolezza: quello che è apparentemente permanente nell'identificazione, diventa vacuo da un lato, eterno dall'altro, nella contemplazione.

Un fatto, connesso ad altri fatti e attribuito a sé, è permanente ad una lettura superficiale, fatuo ad uno sguardo profondo; quel fatto osservato nella neutralità della contemplazione, sorge e scompare alla percezione, sorge e scompare anche al sentire che ora si posa su quello, ora su altro, ma è vissuto come sostanziale, immutabile, oltre il divenire.

Più a fondo ancora nell'esperienza, la persona risiede in una stabilità immutabile e creativa completamente permeabile al divenire ma non toccata da esso: allora la realtà scorre, i fatti transitano ma nell'intimore tutto è stabile, nutrito e impregnato da un senso di vastità.

Se guardiamo alla realtà della vita come appare agli occhi di una persona che vive nella identificazione, vedremo che lo sforzo principale che compie è quello di conquistarsi delle basi solide su cui appoggiare la propria manifestazione individuale: questo è il gesto di base, necessario e indispensabile, perché non è possibile nessuna trascendenza se non si possiede una

dimensione costitutiva di sé. Lo sforzo di quella persona è di costruire una permanenza, un diritto ad esserci.

Il principio dell'impermanenza e della transitorietà si affaccia nella persona la cui consapevolezza è cresciuta a partire da quel gesto di base, costituito dal proprio diritto ad esserci e a vivere: nella maturità della consapevolezza di quella persona germoglia il principio di impermanenza che vanifica tutto l'attaccarsi e il tentare di trattenere, l'aggrapparsi e il ricondurre a sé; sorge, oltre le macerie di questo crollo di una stabilità impossibile nel mondo della rappresentazione, la piena percezione di una stabilità più profonda, più vasta.

Questa percezione di una stabilità imperturbabile emerge da tutte le cose, da tutti i fatti: superata l'identificazione con i processi, da ogni singolo fatto emerge il suo essere ciò che è, senza connessione e senza connotazione; quell'essere ciò che è si colloca fuori dal divenire, fuori dal tempo, non è fatuo, non è caduco, non è transitorio.

Quel singolo fatto in sé è eterno: questo è evidente allo sguardo del contemplante.

Diventa transitorio se viene connesso, cioè se viene interpretato dalla mente, ma in sé è immutabile, perfetto nel suo essere quel che è, perché non gli viene chiesto di essere altro da quel che è.

Se quel fatto è quel che è e non gli viene chiesto di essere altro da sé, se non viene confrontato e comparato con altri fatti, quel fatto è perfetto in sé.

Che cosa significa perfetto? Che è quel che è, senza commento, senza giudizio, senza attribuzione.

Posso confrontare la margherita con la viola, e la viola con il ciclamino? Che senso ha?

Ciascuno di questi fiori è se stesso, è ciò che è. Ti risulta che qualcuno di questi fiori abbia chiesto a me di dirgli se lo ritengo migliore di un altro? O se lo ritengo più o meno perfetto? O pensi che qualcuno di questi fiori dica : "Io sono una viola!" Sono quel che sono, senza aggiunta.

Ciascuno di essi rende testimonianza di sé.

Niente è comparato a niente altro, solo la mente fa questa operazione, è il suo compito, la sua funzione, non è sbagliata. Anche essa è quel che è, si tratta di conoscerla, viverla e lasciarla andare come ogni altro fatto, né di più, né di meno.

La mente testimonia se stessa, l'emozione testimonia se stessa, l'azione testimonia se stessa.

C'è una graduatoria di pensieri, emozioni ed azioni?

C'è qualcosa di migliore e di peggiore, di più nobile e di meno nobile, di più o meno perfetto?

C'è il perfetto e il limite? C'è il limite che tende al perfetto?

Se ogni fatto è se stesso, è quel che è senza qualificazione, non puoi aggiungere altro; se dici che è quel che è però c'è quell'altro che è meglio, in realtà non stai dicendo che è quel che è e basta, lo stai giudicando alla luce di quell'altro aspetto, lo stai comparando.

In genere noi affermiamo che l'Assoluto è perfetto ma tutta la manifestazione è limitata, e diciamo questo senza pudore e

senza vergogna: se solo ci ascoltassimo nel profetire questo, arrossiremmo.

E' la vecchia storia dell'Assoluto da una parte e dell'umano dall'altra, la vecchia favola di qualcuno che dà luogo a qualcun altro e quindi il qualcuno che genera non può che essere più perfetto del generato; in sé sembrerebbe logico, se non fosse un assurdo privo di fondamento nella natura della realtà, oltre il suo apparire.

Ogni singolo fatto è l'Assoluto in atto: ogni pensiero, ogni emozione, ogni azione, ogni sasso, foglia, invertebrato e vertebrato; ogni particella, ogni alito di vento, ogni voce ed ogni silenzio.

L'essere di un fatto nel suo sorgere e scomparire è Assoluto in atto.

Il connettere fatto a fatto è Assoluto in atto.

L'osservare come percettore neutro è l'Assoluto in atto.

Il giudicare è l'Assoluto in atto.

Una carezza è l'Assoluto in atto.

Un ceffone è l'Assoluto in atto.

L'essere del santo è l'Assoluto in atto.

L'essere dell'assassino è l'Assoluto in atto.

Il compiere la giustizia è l'Assoluto in atto.

Il compiere l'ingiustizia è l'Assoluto in atto.

Quando diciamo: "La realtà è ciò che è" significa questo: nulla diviene da imperfetto a perfetto, non c'è né imperfetto, né perfetto.

Non c'è umano e Divino: c'è la realtà che è se stessa e che ora si manifesta in un modo, ora in un altro, ora come pensiero, ora come progetto di un'esistenza, ora come legge cosmica, ora come unghia di un piede.

L'uomo coltiva così tanto la separazione e l'individuazione da finire per credere che siccome lui vive questo autolimitarsi, tutto sia autolimitato: tutto appare frammentato ma nulla, nemmeno l'uomo, è frammento e separazione.

Tutto canta l'Uno: l'infinita generazione del due non canta la frammentazione ma l'unità oltre ciò che appare; questo è chiaro, evidente, inconfutabile al sentire, alla comprensione profonda.

Non c'è alcun divenire da mente a non mente, non c'è alcuna trasformazione, non c'è alcuna via interiore; non c'è alcun divenire perché non esiste alcuna vita, comunemente intesa.

Siamo intrisi di divenire al punto che queste affermazioni ci sembrano dei paradossi e delle assurdità; se solo entrassimo con lo sguardo dentro alla più piccola delle relazioni, quella col nostro corpo, scopriremmo che tutto questo è semplice ovvietà; se solo sapessimo ascoltarlo ci accorgeremmo di cosa racconta di sé e poi, ascoltando ancora, ci accorgeremmo del suo sparire e del nostro sparire.

Se solo lasciassimo che dal presente sorgesse "il ciò che è" scopriremmo che esso porta con sé la scomparsa di qualunque prospettiva di divenire, di miglioramento, di perfezione e scopriremmo anche che non solo niente diviene, ma anche che niente è, eppure tutto esiste!

Cosa significa che niente è eppure tutto esiste?

Attraverso la resa a ciò che sorge ora, posso sperimentare che quel sorgere parla del suo esistere come fatto, ma parla anche di un suo scomparire perché privo di rilevanza e ciò che sorge dal suo scomparire è una presenza, un essere, un esistere che al fatto non è legato, ma lo genera e ne costituisce l'essere.

Ogni fatto parla di sé e di quell'esistere; quel parlare di sé, allo sguardo contemplativo, appare come manifestazione di quell'esistere.

Tutto l'umano, tutta la manifestazione parlando di sé, parla di quell'esistere.

Osservando a fondo, nella vastità dell'atto contemplativo, ogni aspetto della vita canta quell'esistere.

Il fatto che l'uomo si interpreti come colui che diviene, lo separa da quello stato solo apparentemente, solo nella sua auto

percezione; è una separazione illusoria, anch'essa parte del Tutto, perché non è possibile che l'illusione non sia il Tutto in atto.

Da qualunque parte affrontiamo la cosa torniamo a quell'esistere che tutto è.

In quest'ottica qual è il senso della cosiddetta illuminazione? E' chiaro che ha senso parlare di illuminazione nella logica del divenire, ma in un'altra logica non è un tema pertinente.

Se io sono io, e il Divino è altro, allora è naturale che ci sia una tensione a divenire e il disporsi ad un accadimento che mi apra all'esperienza dell'Assoluto; ma se la consapevolezza dell'unità di tutto ciò che è, esiste e si manifesta alla mia comprensione, allora non c'è dischiudersi che deve avvenire, è già avvenuto.

Se questa consapevolezza dell'unità non è sorta allora c'è un "tendersi sulla realtà", un vedere la trappola interpretativa nella quale si è racchiusi, un disconnetterla e un lasciare che affiori ciò che è sempre stato lì, ma che noi non vedevamo oscurati dalla nostra stessa visione e interpretazione.

Possiamo parlare di illuminazione solo nei termini di un arrendersi all'evidenza dell'esistere: da questo punto di vista possiamo dire che c'è un processo di resa, di comprensione, di consapevolezza e quel processo lo possiamo chiamare illuminazione o stato di contemplazione che, attraverso una progressione, diviene permanente.

E' il dischiudersi della auto interpretazione, il suo frantumarsi che svela ciò che era sempre esistito, ciò che è sempre stato.

Ma da un altro punto di vista, da quello dell'esistere, tutto esiste da sempre e per sempre, niente deve illuminarsi. Questo processo dell'illuminazione ha senso solo dentro la logica della interpretazione di sé.

Va anche ribadito che l'uomo si dischiude, disponendosi, all'esistere, ma poi è questo che lo invade e lo trasforma e lo rende non più diviso nella comprensione di sé: non è l'uomo che conquista l'unità, è conquistato da essa.

Cos'è lo sguardo del contemplante? E' quel lasciarsi investire dalla realtà. Il termine sguardo ha una connotazione ambigua, sembra che porti con sé una attitudine attiva, qui, invece, va connotato passivamente: il contemplante viene invaso dalla realtà che è lì da sempre, le barriere che frapponenza ad un certo punto cadono e la realtà può colpirlo ed invaderlo.

Attraverso l'atto meditativo la persona si è disposta: si è calata nel presente, ha disconnesso, si è aperta alla resa e alla fiducia; da questo disporsi sorge qualcosa, una percezione della realtà, una interpretazione, un lampo intuitivo, una comprensione che in un attimo è vastissima, un sentire non condizionato.

Sorge, non lo determini né lo conquisti.

Ti accade che la realtà del pensiero, o dell'emozione, o dell'azione, o della vita, o dell'altro da te, ti si presenti in un modo inaspettato, completamente nuovo: quella realtà ti attraversa, ti impregna e ti attraversa, sorge e poi scompare ma lascia un segno indelebile.

E' sorprendente, nuova, porta con sé uno stupore e una leggerezza: in un attimo non c'è più niente, tutta la preoccupazione, tutto l'esserci è scomparso e c'è solo quella presenza.

Una presenza, di questo si tratta: la presenza della realtà senza connotazione.

Perché quella presenza che è sempre lì, facciamo così difficoltà a viverla e solo dopo lunghi processi d'esistenza ci si presenta in modo inequivocabile?

La mente è l'ostacolo?

L'identificazione è l'ostacolo. Identificazione con la mente, con l'emozione, con la sensazione, ma anche con lo spirito, con lo spirituale, con il Divino pure.

L'identificazione poggia su dei postulati intrinseci di divenire che ingabbiano l'uomo in processi; lui si vive come colui che deve andare da qui a là, da questo sentire a quel sentire. Questa è una trappola immane, la madre di tutte le trappole.

Ribadisco ancora: l'uomo non evolve da ego ad amore, diviene consapevole di ego ed amore, della forza che distrugge e di quella che costruisce e impara a guardare ad entrambe per ciò che sono: aspetto della realtà del divenire, mentre lui, nella sostanza del suo essere non identificato, risiede oltre il divenire.

Per l'Assoluto il male non è inferiore al bene, e allora secondo quale principio logico si dovrebbe tendere da uno all'altro?

Si impara invece a vedere la natura dell'uno e dell'altro e sia l'uno che l'altro diventano palesemente aspetti dell'apparire, sostanza dell'Assoluto nell'apparire.

Dentro quell'apparire, dall'accoglienza di esso, si sprigiona tutto il silenzio del mistero dell'esistente.

Lo sguardo del contemplante è intriso di silenzio, di quel non aver nulla da aggiungere a ciò che è.



Più si scende nella profondità della natura dell'esistenza e dell'adesso che accade, più da quell'esperienza emerge un qualcosa di completamente nuovo, mai conosciuto prima, non comprensibile e non afferrabile con la mente.

Più l'atto contemplativo compenetra la persona e ciò che essa vive, più da quell'atto sorge l'esperienza di una pienezza, di una densità, di uno spessore, di una significanza che noi esprimiamo con il termine di gravidanza.

Quando le menti pensano alla vita contemplativa paventano uno svuotamento di senso e di significato perché vedono nella scomparsa dell'eccitazione, del coinvolgimento, della identificazione, la perdita del succo dell'esistenza. Non riescono ad immaginare quello che può accadere il giorno in cui la persona non è più identificata con i suoi pensieri, le sue emozioni e le sue azioni.

Ed in effetti non è immaginabile: solo l'esperienza testimonia che nel momento in cui non c'è più identificazione, ciò che compare non è un vuoto ma un pieno, per tanti versi anche difficile da reggere alla persona stessa. Anche tutte le discussioni fatte nell'ambito del buddismo e dello zen in merito al vuoto, sono discussioni che alla luce dell'esperienza non hanno molto senso.

E' difficile descrivere la natura di Buddha come vuoto; certo vuoto di tutto quello che la mente recita, ma diciamo che il termine vuoto è sicuramente tra i meno appropriati.

Quando la persona con la sua identificazione scompare, ciò che si afferma è il presente; quando la persona non ha più un obbiettivo, non ha più una finalità, non ha più una aspettativa, quando su ciò che vive e sperimenta non emette più un giudizio, quando è libera dall'influenza del passato e dai suoi

meccanismi mentali, ciò che affiora è la realtà così com'è e quella realtà porta con sé il frutto della gravidanza.

Che cos'è la gravidanza? E' una qualità della realtà senza osservatore e un modo di essere percepita della realtà.

E' ciò che la realtà senza osservatore produce in quel qualcosa che comunque percepisce la scena e che non ha più un nome, il percettore. E' evidente che la scena viene percepita sul piano dei sensi, delle percezioni, delle emozioni, del pensiero, ma il ricettore non porta nome, è semplicemente qualcosa che sui vari piani recepisce la realtà del presente che si manifesta, ma non la cataloga, non la interpreta, non la giudica, non se la attribuisce.

Ciò che il percettore coglie è questa gravidanza intesa come portato significante, come densità di senso, come pienezza d'esperienza e d'esistenza, come splendore di una manifestazione che accade lì, in quell'attimo presente, indipendentemente dal fatto che il percettore stia osservando un fiore, una persona; indipendentemente dalla qualità dell'osservato.

E' una esperienza che sorge tutte le volte che l'osservatore<sup>19</sup> scompare e rimane solo il percettore pervaso di realtà. Potremmo anche dire che la gravidanza è il potere intimo insito in ciò che percepiamo, è il canto della vita che si manifesta in quella piccola situazione che stiamo osservando: è un volto della completezza della totalità che si manifesta lì, in quel piccolo accadere.

E' un venire travolti dalla vita nel suo canto senza confine e senza limite.

---

<sup>19</sup> Ribadisco i tre stati: *protagonista*, colui che si attribuisce il fatto che accade al fine di edificare il proprio senso di esserci e di esistere come identità. *Osservatore*, scomparso il protagonista affiora l'osservatore, il gesto dell'essere consapevole pienamente dell'accadere della realtà; è come se l'esperienza dell'osservatore fosse una acuta osservazione permeata di silenzio. *Percettore*, la realtà invade un insieme di elementi percettori non autodefiniti che registrano quella invasione.

Ciò che colpisce è il suo essere, a volte, insopportabile: quella realtà senza attributi esprime così tanto se stessa da essere a volte eccessiva per il percettore, tanto da costringere al ritorno dell'osservatore e poi della mente.

Evidentemente la gravidanza è innanzitutto un processo energetico che si impatta con le strutture vibrazionali del percettore la cui struttura fisica, astrale, mentale può non essere adeguata a reggere quell'impatto.

Nel corso del tempo e dell'esperienza ho visto che ciò che all'inizio era insopportabile poi, in seguito, è diventato sopportabile, quindi evidentemente, qualcosa nella struttura si è trasformato: diciamo che il percettore è diventato più adatto a percepire il contenuto.

Possiamo dire, di certo, che c'è una pressione che varia il suo grado a seconda delle possibilità del percettore.

E' come se la realtà fosse troppo; è come se noi non fossimo all'altezza e non fossimo pronti per una simile realtà; è come se troppo fosse il potere che in quell'attimo si esprime, troppo alta l'onda.

Mai avremmo pensato che la vita potesse essere quello, noi che abbiamo attraversato l'esistenza cogliendo soltanto frammenti del reale, costantemente proiettati verso il futuro o ancorati al passato, non potevamo minimamente immaginare che se solo ci fossimo aperti più a fondo a ciò che attimo dopo attimo incontravamo senza limitarci alla superficie, avremmo incontrato tanta profondità, ci saremmo impattati con tanta forza, con tanto senso.

Quando dico senso non intendo dire qualcosa che dà senso alla nostra esistenza, qualcosa che ci qualifica: intendo dire qualcosa che in sé è portatore di senso, qualcosa che nel suo essere ciò che è porta il senso come natura propria.

La relazione con l'adesso, di qualunque natura sia l'adesso che accade, è sempre significativa, è sempre traboccante di senso.

Nell'adesso contemplato non c'è spazio per l'insignificanza, non c'è spazio per la trascuranza, non c'è spazio per la vacuità; qualunque realtà venga vissuta, del corpo, dell'emozione, della mente, che sorga dall'interno o sia stimolata dall'esterno, assume una rilevanza tale da diventare totalmente pervadente, da non lasciare spazio ad altro.

Allora osservi quel flusso di forze nel corpo e sei come un vaso da un'onda; osservi quell'emozione e sei come nel mare di quel colore; osservi un fiore e ti si impatta con così tanta forza da stordirti.

Il canto della realtà quando non è attutito dal rumore della mente è su tutti i piani, in tutte le direzioni e tu sei immerso dentro quel canto e non c'è nient'altro che quel canto.

Tutto canta se stesso, tutto esprime se stesso ed è intimamente libero dal giudizio; niente porta un limite, che prende forma, evidentemente, solo in presenza di un giudizio.

Tutto è se stesso, senza trattenimento, senza riserva, senza pentimento; ogni cosa è quel che è e, nell'essere quel che è, lo è senza mediazione, senza trattenere niente, senza soffocare niente; lo è in modo veramente totale.

Quando esci fuori dall'ottundimento che l'identificazione con i processi produce, sottolineo il termine "ottundimento" – è come un vivere sott'acqua dove tutto appare distorto ed attutito – quando esci, è un esplodere di vita.

Più l'esperienza contemplativa si radica nelle giornate della persona, più questa pregnanza che la persona sperimenta la trasforma; di situazione in situazione, la realtà la plasma ed apre varchi sempre più vasti nella struttura ricettiva dell'essere; apre varchi nella mente, nell'emozione e nel corpo; la realtà scava, si fa spazio in ogni anfratto dell'essere.

E' come se l'essere diventasse sempre più poroso, sempre più permeato della presenza dell'adesso che accade.

Ciò che si presenta non lascia più spazio al lamento, a quell'indugiare su di sé, a quell'attenzione costante a sé: la realtà

impone se stessa e nel farlo noi veniamo confinati in una “irrelevanza”.

Ad un certo punto non solo è come se la realtà non si curasse di noi, ma è come se ci volesse travolgere; è come se, rami secchi, potessimo essere spazzati via dal vento con un gesto non curante.

Quella stessa realtà che un tempo ci ha condotti per mano, ci ha tenuti nel palmo della mano, o per lo meno noi così leggevamo il processo, ora appare nella forma di un vento potente che ci spazza via e non si cura di noi.

Finché c'è quel “noi” non c'è esperienza contemplativa, ma quando quell'esperienza sorge, quel “noi” è destinato ad essere spazzato via.

Non c'è dolore in questo, non c'è rimpianto, è ciò che accade; non c'è qualcuno che protesta mentre questo accade; non c'è nemmeno qualcuno che resiste, c'è soltanto l'accadere di questo rametto secco che viene spazzato via dal vento.

E' finito il tempo delle proteste; quando la realtà si afferma ciò che rimane dell'osservatore è un insieme di elementi percettori, non ci sono commenti da fare, non ci sono più strutture per fare commenti.

C'è stato un piegarsi lungo, ripetuto, a volte penoso; molto penoso.

Ancora: non c'è rimpianto per ciò che si è perso, ma c'è l'intimo senso di una libertà che è giunta e che non chiede permesso, che non bussa; è un processo che porta con sé estrema dolcezza ed estrema forza, è un processo che non chiede, si impone.

L'atto contemplativo è qualcosa che è sempre lì, è sempre stato lì, pronto ad emergere; ad un certo punto eri stanco delle domande, delle risposte, del tuo indagare, e pian piano hai cominciato a sussurrare e poi a dire: “Son qui, sono disposto”. E lui si è fatto avanti e ha portato con sé quella vastità.

Più si fa presente, più ti scava, più ti rende quell'essere permeabile, più ti impregna, più scompari.

Il tuo scomparire si fa dolce, un tenero arrendersi alla vita che viene.

Quando l'esperienza della realtà si presenta e ti invade con la sua forza e la sua carezza, non c'è resistenza.

Ciò che resta della mente, di te, è qualcosa di molto indefinito e flessibile oramai, di molto duttile, che la vita può piegare come vuole.

Quello sguardo profondo che porta con sé una comprensione non condizionata.

Quell'osservare senza connotazione.

Quell'essere muti e stupiti di fronte alla realtà che sorge.

Quel vedere l'emozione, il pensiero, che attraversano un corpo, una mente e comprendere, comprendere, comprendere l'intima natura dell'umano che canta se stesso, eppure essere estranei a tutto questo.

Quel vedere la commedia della rappresentazione umana, essere attraversati da una ribellione, poi tacere, poi comprendere.

La compassione non trascende l'umano, scende fin nelle sue viscere e lo comprende.

Dentro un pensiero, un'emozione, un'azione, nell'intima natura di tutto ciò, in questo sprofondare, sorge la comprensione.

Di che cosa?

Della natura di ogni cosa che è semplicemente se stessa: dalla partecipazione ad ogni cosa, dalle viscere di ogni cosa sorge la compassione.

E' oltre il giudizio.

Oltre l'aspettativa.

Oltre il chiedere e il donare.

Oltre l'accogliere e il rifiutare.

Oltre il sacrificarsi e il chiedere sacrificio.

La compassione non diviene,  
è comprensione senza tempo.

Che cos'è la comprensione senza limite?

Che cos'è lo stare senza limite?

Che cos'è l'azione senza limite?

Che cos'è l'osservare senza limite?

Che cos'è il silenzio?

La compassione non è una conquista, non c'è nessuno che possa dire: "In virtù dei miei sforzi ora sono compassionevole!"

La compassione sorge come intima comprensione della natura della vita. Comprendi questa espressione?

La compassione sorge e ai tuoi occhi si dischiude tutto l'essere della vita, che racconta di sé, che narra di quel dolore, di quel sorriso, di quell'offesa, di quello slancio, di quella paura e di quel trattenere.

La compassione parla della fatica dell'uomo, del suo ripetersi e ripetersi e affannarsi e cadere e slanciarsi.

La compassione è lo spettacolo della vita senza commento: suscita un mondo interiore di sentimenti e di emozioni, ma non è né emozione, né sentimento.

Nella compassione non c'è adesione, non c'è colui che prova compassione, c'è la compassione.

La compassione parla delle piccole cose dell'uomo, scende nelle profondità di ogni piccola cosa, la vede e non la giudica e s'inchina.

Che cosa significa "s'inchina?" Chi è che s'inchina? Come si articola il gesto dell'inchinarsi?

E' un gesto senza volontà, più giusto sarebbe dire "si viene inchinati". Sei condotto a fletterti.

C'è una forza che ti flette di fronte alla realtà dell'altro, della vita che accade.

Non c'è scelta, non c'è alcun libero arbitrio, la compassione non lascia spazio ad altro, non hai la possibilità di ribellarti.

Non ti chiede il permesso; se c'è la compassione non ci sei tu e se ci sei tu non c'è la compassione, quindi è evidente che non chiede permesso, non essendoci alcuno cui chiederlo.

La compassione è il vortice della vita che danza; scompaia in quel vortice.

Cosa si può dire della via interiore quando in essa si affaccia e poi si espande l'esperienza della compassione? Che la via interiore è finita.



C'è via interiore finché non si affaccia la comprensione portata dalla compassione; potremmo dire che tutta la via interiore non è altro che un presentarsi di livelli di comprensione e di interpretazione sempre più sofisticati.

La via interiore è un processo e come tale ha un termine: finisce quando sorge una comprensione priva di connotazione, che apre sul mare di un qualcosa che chiamerei comprensione compassionevole.

Bisogna comprendere il gesto dell'inchinarsi, anzi dell'essere inchinati, se si vogliono compenetrare queste affermazioni.

Le radici dell'inchinarsi affondano nella conoscenza di sé, del limite, del dolore, della tenerezza: quante volte hai imparato piangendo e ti sei piegato piangendo?

Quante volte hai osservato la realtà attorno a te e ti sei ribellato e avresti tirato calci e ti sei piegato nell'ira?

L'inchinarsi affonda le sue radici in ogni attimo del quotidiano vissuto con consapevolezza: ogni volta che ti vedi, che vedi, comprendi, comprendi, comprendi; poi, quando la vita vuole, quella comprensione germoglia in un inchino.

Potrei dire che quell'inchino porta con sé una tenerezza, ma lo connoterei e non voglio farlo.

Quell'inchino non è un gesto dell'umano, è il gesto del Divino che nell'umano splende senza che questi gli ponga ostacolo.

Che cos'è la comprensione che si manifesta nella compassione quando non possiamo afferrarla e descriverla con il vocabolario delle emozioni e del sentire dell'identità umana?

E' il dischiudersi del fiore della vita davanti ai tuoi occhi mentre vieni inchinato. Si potrebbe descrivere come esperienza di una gioia senza limite, ma non è così, è una cosa diversa dalla gioia, questa non può contenere quella, hanno nature diverse.

Il fiore che si dischiude nell'atto di essere inchinati è un evento molto sottile, carico di silenzio, non avviene sul piano del sentire umano, lo trascende e non lo considera, pur implicandolo.

C'è un sentire più vasto che si manifesta nell'uomo dentro l'esperienza della compassione in modo assolutamente discreto e silente, eppure inequivocabile.

E' una delicatezza che l'uomo non conosce.

E' un rispetto che l'uomo non conosce.

E' un flettersi, un flettersi, un flettersi.

## CONTATTI

Eremo dal silenzio  
via Caravaggio 13  
61039 San Costanzo (PU)

Telefono 0721 935275  
Cellulare 333 1346811 (solo sms)

e-mail: [eremo@contemplazione.it](mailto:eremo@contemplazione.it)

Sito web: [www.contemplazione.it](http://www.contemplazione.it)

Prima edizione: gennaio 2009

Seconda edizione: aprile 2011